موسوعة

مبادئ علم الاقتصاد المنزلي

تأليف

الأستاذ الدكتور
نعمة مصطفى رقبان
رئيس قسم إدارة المنزل والمؤسسات
ووكيل كلية الاقتصاد المنزلي
جامعة المنوفية

اسم الكتاب : موسوعة مبادئ علم الاقتصاد المنزلي
اسم المؤلف : أ. د. نعمة مصطفى رقبان
رقم الإيداع : ٢١٥٤٦ / ٢٠٠٧
الترقيم الدولي : I.S.B.N 977 - 6067 - 84 - 0

الإتصال بالتليفون : ٠١٢٨١٢٩٠٣٨

الفهرس

الموضــــــــوع	رقم الصفحة
مقدمة	
— **الباب الأول مقدمة في الاقتصاد المنزلي**	٩
— تعريف الاقتصاد المنزلي..........................	١٠
— الهدف العام للاقتصاد المنزلي	١٠
— فلسفة الاقتصاد المنزلي	١٢
— علاقة الاقتصاد المنزلي بالعلوم الأخرى.	١٢
— تاريخ ونشأة الاقتصاد المنزلي في العالمي العربي والغربي.	١٥
— مقدمة تمهيدية في مجالات الاقتصاد المنزلي.......	٢٥
الباب الثاني: مقدمة في الغذاء والتغذية	٣١
الفصل الأول	
مقدمة في الغذاء والتغذية.	٣٢
الفصل الثاني	
صحة الغذاء.	٣٩
الفصل الثالث: تغذية الفئات الحساسة	٤٧
أولا : تغذية الأم الحامل.	٤٩
ثانيا: التغذية أثناء الرضاعة..........................	٦٢
ثالثاً : تغذية الأطفال الرضع.	٦٦
رابعاً: تغذية أطفال سن ما قبل المدرسة.	٧٦
خامساً: تغذية الأطفال في سن المدرسة وسن المراهقة...............	٨٢
سادساً: تغذية المسنين.	٨٦
الفصل الرابع : التغذية العلاجية	٩٣
الفصل الخامس: التغذية الخاصة بالنحافة و البدانة...............	١٠٣
الباب الثالث : رعاية الأسرة والطفولة..........................	١٠٩
الفصل الأول : مقدمة في برامج رعاية الأم والطفل..................	١١٠

الفصل الثاني : التثقيف الصحي ١٤١
ـ الرعاية الطبية والتثقيف الصحي أثناء الحمل ١٤١
ـ الحمل وتشخيصه وعلاماته ١٤٤
ـ رعاية الأم أثناء المخاض ١٥٦
ـ رعاية الأم أثناء النفاس ١٦٠
الفصل الثالث : رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة ١٦٥
ـ تقسيم المعاقين حسب مجال العجز ١٦٥
ـ مفهوم الإعاقة الذهنية ١٦٧
ـ تصنيف الإعاقة الذهنية ١٧١
ـ تشخيص الإعاقة الذهنية ١٧٢
ـ أسباب التخلف العقلي ١٧٤
الفصل الرابع :الرعاية المؤسسية والأسرية للمسنين ١٨١
ـ تحديد سن الشيخوخة ١٨٢
ـ التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتقدم السن ١٨٢
ـ مشكلات المسنين ١٨٣
ـ أوجه الرعاية في المؤسسات المجتمعية للمسنين ١٨٥
الفصل الخامس :الحوادث المنزلية والإسعافات الأولية ١٨٧
ـ حوادث البيئة المنزلية وخارجها ١٨٧
ـ الإسعافات الأولية ١٩٤
ـ الجروح ، النزيف ،الصدمة، الحروق ، "حالات خاصة كالصدمة الكهربية ١٩٤
ـ عضة الكلب ـ لدغة الثعبان ـ نزيف الأنف " ، التسمم ....
ـ تجهيز الكابينة الطبية المنزلية ٢١١
الفصل السادس :العلاقات الأسرية وأساليب التنشئة الاجتماعية ٢١٣
ـ العلاقات الأسرية ٢١٣
أولا: التوافق والتكيف ألزواجي ٢١٨
ثانيا: مشكلات التوافق ألزواجي ٢٢١
ثالثا: التفكك الأسري ٢٢٢

رابعا: المناخ الأسري ٢٢٥
ـ التنشئة الاجتماعية للأبناء.. ٢٢٩
الباب الرابع :الملابس والنسيج.. ٢٤٣
الفصل الأول...
ـ الألياف النسجية وخواصها ٢٤٤
الفصل الثاني...
ـ الوعي الصحي الملبس.. ٢٧٧
الفصل الثالث...
ـ التطريز.. ٢٩١
ـ التريكو.. ٢٩٨
الباب الخامس: السكن وإدارة المنزل... ٣٠٥
الفصل الأول...
ـ إدارة شئون الأسرة.. ٣٠٦
ـ أهمية إدارة شئون الأسرة.. ٣٠٧
ـ اتخاذ القرارات ٣١٢
ـ خطوات العملية الإدارية... ٣٢٠
ـ إدارة موارد الأسرة... ٣٤٣
الفصل الثاني : ترشيد الاستهلاك... ٣٥٣
ـ التنشئة الاستهلاك.. ٣٥٤
ـ واجبات المستهلك ٣٥٦
ـ الإنفاق الاستهلاكي الأسري.. ٣٥٧
ـ نظريات سلوك المستهلك... ٣٥٨
ـ مجالات ترشيد الاستهلاك في كافة المجالات.................................... ٣٦٢
الفصل الثالث : الأدوات والأجهزة المنزلية.. ٣٥٩
ـ شراء الأجهزة المنزلية.. ٣٦٦
أولا: الأدوات المنزلية ، أدوات القطع والقياس والخلط والطهي.................... ٣٦٧
ثانيا: الأجهزة المنزلية... ٣٦٩

ـ أجهزة تجهيز الطعام، والطهي، والتبريد والتجميد والتهوية والتدفئة ، والنظافة.والعناية الشخصية و الاتصالات المنزلية........................ ٣٧٠
الفصل الرابع: المسكن والتصميم الداخلي.................................. ٤٠٧
الباب السادس :الإرشاد في مجالات الاقتصاد المنزلي........................ ٤٢٩
ـ برامج إرشادية في مجالات الاقتصاد المنزلي.................................. ٤٣٠
ـ الدور الإرشادي لأخصائي الاقتصاد المنزلي.................................. ٤٥٧
الباب السابع : الاقتصاد المنزلي والتنمية المجتمعية........................ ٤٦٥
ـ الاقتصاد المنزلي والتنمية.. ٤٦٦
أولا ـ تنمية وعي المرأة الاجتماعي.. ٤٦٧
ثانيا ـ تنمية وعي المرأة الاقتصادي.. ٤٧٢
ثالثاً ـ دور الاقتصاد المنزلي والتنمية المجتمعية............................. ٤٧٧
رابعاً ـ الاقتصاد المنزلي ومجالات العمل.................................. ٤٨٥
ـ تخصص الاقتصاد المنزلي التربوي.. ٤٨٥
ـ تخصص الغذاء والتغذية.. ٤٨٦
ـ تخصص الملابس والنسيج.. ٤٨٦
ـ تخصص إدارة المنزل والمؤسسات.. ٤٨٧
مراجع عربية.. ٤٩١
مراجع أجنبية.. ٥٠٣
مواقع شبكة المعلومات العالمية.. ٥٠٤

مقدمة :

اتجهت أنظار العالم للأهتمام بالاقتصاد المنزلي مثل سائر العلوم الأخرى نظرا لدعمه لحياة الفرد والأسرة والمجتمع .فعلم الاقتصاد المنزلي يستمد معارفه من العلوم البحتة والعلوم التطبيقية والطبيعية الإنسانية والاجتماعية ليطورها ويطبقها من اجل خدمة الفرد والأسرة.

سوف نستعرض في هذا الكتاب جميع مجالات الاقتصاد المنزلي التي تهتم بالفرد والأسرة من خلال الأبواب السبع التالية ، يتناول الباب الأول مقدمة تاريخية عن الاقتصاد المنزلي ونشأته ، ويقدم الباب الثاني مبادئ الغذاء الصحي للفئات الحساسة بالأسرة وبرامج الرعاية الطبية والتثقيف الصحي للأم والطفل ، وقد اهتم الكتاب بتقديم معلومات في كيفية رعاية الفئات الخاصة من الأطفال ، كما أكد على أهمية الرعاية المؤسسية والأسرية للمسنين ، وأهمية أتباع الأسس العلمية للوقاية من الحوادث المنزلية والتدابير الطبية للإسعافات الأولية. وفي الباب الثاني تناول الكتاب الوعي الصحي الملبسي وركز في الباب الخامس على المسكن وإدارة المنزل وكيفية إدارة شئون الأسرة وإتباع خطوات العملية الإدارية وترشيد الاستهلاك ، وأهتم كذلك من خلال الباب السادس باستعراض برامج إرشادية في مجالات الاقتصاد المنزلي، كما ركز على الدور الإرشادي لأخصائي الاقتصاد المنزلي وأوضح الباب السابع والأخير دور الاقتصاد المنزلي في التنمية المجتمعية والاتجاهات الحديثة حول تنمية وعي المرأة الاقتصادي والاجتماعي واختتم الكتاب باستعراض بعض مجالات العمل المتاحة لخريجي الاقتصاد المنزلي بتخصصاته المتعددة . وأخيرا يّعد الكتاب دليل مبدئي للأبحاث العلمية المتخصصة في الاقتصاد المنزلي.

المؤلفة

الباب الأول

مقدمة في الاقتصاد المنزلي

علم الاقتصاد المنزلي وتطوره

تعريف الاقتصاد المنزلي Home Economics Definition

هو أحد علوم الحياة وهو علم تطبيقي ينطوي على قدر كبير من العلوم الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية ، ومصطلح الاقتصاد المنزلي يعّد جديد نسبيا بدأ استعماله في الولايات المتحدة الأمريكية ثم شاع استعماله في كثير من بلاد العالم وأخذ يحل محل مصطلح التربية النسوية كمفهوم عام . ويمكن إدراك المفهوم الحديث بمعناه الشامل بأنه الحقل الدراسي المتطور والذي يبحث في جميع العلوم والفنون المتعلقة بالمنزل وحياة الأسرة. فالاقتصاد المنزلي يعني تنمية وتطوير البيت والحياة الأسرية .أي انه العلم الواسع الذي يتعلق بالفرد والعائلة بأسرها .

لقد تطور مفهومه ليتعدى نطاق الفرد والأسرة إلي المجتمع بل إلي العالم بأسره ليصبح أكثر شمولا وثراء. وأصبح الاقتصاد المنزلي في ظل التسمية الجديدة ينهل المعارف من العلوم التطبيقية والسلوكية والاجتماعية وكذلك ينهل من الإنسانيات والفنون ويقوم بتطبيقها على احتياجات الأسرة وآمالها وأهدافها،ومما تقدم يتبين لنا أن موضوعات الاقتصاد المنزلي متنوعة ولها صلة مباشرة أو غير مباشرة بباقي العلوم والفنون.

يهدف Objectives الاقتصاد المنزلي إلى :

١. تنمية القدرات اللازمة للحياة واكتساب الخبرات وتهيئة الفرد بحيث يستطيع الإسهام في تطوير الحياة الاجتماعية، والنهوض بالمجتمع وإمداده بالفاعلية المثمرة.

٢. تكوين مجموعة من المبادئ والقيم التي توجه سلوك الفرد الشخصي والاجتماعي وتنمية الإحساس بالمسؤولية لعضوية المجتمع مثل التعاون والنظام والاقتصاد وحسن التصرف.

٣. تهيئة الفرد لتحمل مسؤوليات الأسرة والاضطلاع بأعبائها والقيام بواجباته نحوها.

٤. ربط مادة الاقتصاد المنزلي بباقي مواد الدراسة.

٥. تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عمل ، والقضاء على الارتجال والسطحية.

٦. حسن التصرف في موارد الأسرة لتحقيق أفضل مستوى معيشي ممكن للأسرة في حدود دخلها.

٧. الوقوف على الطرق الفعالة في الإدارة المنزلية، وتعويد الفرد على الاستفادة من الدراسة العملية لإدارة المنزل التي توضح الأساليب المتمشية مع التطور الحديث، والتي يمكن أن تخفف الكثير من الأعباء.

٨. تنمية الروح الاقتصادية والجمالية عند الفرد بالإرشاد لكيفية اختيار الأنسجة والملابس، والتعريف بالطرق العلمية للعناية بها وصيانتها وعلاقة ذلك بالمظهر العام.

٩. تنمية الاستعدادات العلمية لدى الفرد، والتدريب على ممارسة العمل اليدوي واحترامه واحترام القائمين به، وفتح المجال أمامه مستقبلاً للاعتماد على النفس في مواجهة ظروف الحياة.

١٠. إتاحة الفرص للفرد ليتعلم بعض الصناعات باستخدام الخامات المحلية التي تساعد على رفع مستوى دخل الأسرة، والمساهمة في رفع مستوى الدخل القومي بما يتمشى مع قدرة الفرد في المراحل المختلفة.

١١. الاستفادة من دراسة المادة في شغل أوقات الفراغ بإنتاج نافع ومثمر.

١٢. تنمية العادات الصحية والغذائية، والعناية بالمظهر، وعلاقته بتكوين

الشخصية، وتأثير ذلك على الفرد وبالتالي المجتمع.

١٣. معرفـــة العلاقـــة بين تغذيـــة الفـــرد ونمـــوه وســـــلامته وقدرتـــــه علـــى العمل والإنتـــاج.

فلسفة الاقتصاد المنزلي: Philosophy of Home Economics

تتضح فلسفة الاقتصاد المنزلي من خلال أهدفه وأساليب تنفيذها وطـــرق تطبيقها التي تعتمد على المبادئ المترابطة التي تكسبه سببيه وأهمية لوجـــوده كعلم ونظام تعليمي وكجزء من النظام التعليمي العام، الأمر الذي يحفـــظ لـــه كيانه كنشاط له أثره الفعال في تحقيق رفاهية المجتمع ، وعلى ذلـــك تعتمـــد فلسفته في المقام الأول على كونه نظام تعليمي يستند على أساس مستمد مـــن النظريات والمبادئ التعليمية الأخرى بهدف تغيير السلوك المعرفي وتعـــديل الاتجاهات السلبية ومن ثم إكساب الممارسات الايجابية التي تصل بالإنـــسان إلى الارتقاء بالوعي العام في كافة مجالات الحياة .

جدير بالذكر أن الاقتصاد المنزلي يعّد وسيلة غايته النهائية إحداث تغييـــر شامل متكامل في بناء المجتمع ، حيث أن كل التطبيقات التنفيذية التي تـــشير لها فلسفته تعتمد على الفرد وخدمته باعتباره جزء مـــن الوحـــدة المترابطـــة للأسرة وهو حجر الزاوية والمحور الأساسي للتغيير والتطور وذلك لان تغيير المجتمع هي الغاية البعيدة التي يهدف إليها فلسفة الاقتصاد المنزلـــي محقـــق بذلك درجة من الكفاية والرفاهية الاقتصادية والاجتماعية والتي سوف تنعكس ايجابيا على المستوى المعيشي العام.

علاقة الاقتصاد المنزلي بالعلوم الأخرى:

جدير بالملاحظة مدي ارتباط مجالاُت علم الاقتصاد المنزلي مع العديد من التخصصات المتعددة للعلوم الأخرى التّي تعّد ذات طبيعة مختلفة وفقا للكليات

المتعددة التخصصات في ضوء المواد والمقررات الدراسية التي تُدرس بهـــا والتي يمكن تقسيمها كما يلي:

أ) علوم تطبيقية بحته مثل كليات الطب والصيدلة والعلوم والهندسة.

ب) علـــوم اجتماعيـــة بحته مثـــل كليـــــات التربيـــة والآداب والتجـــارة بفروعـــهم المتعـــددة.

ج) علوم تطبيقية واجتماعية مثل كلية الزراعة لما تتمتع بـــه الكليـــة مـــن تخصصات تصل إلى أكثر من عشـــرين قسم وتخصص مـــا بـــين علـــــوم تطبيقية وعلوم اجتماعية ، الأمر الذي يرجع إليه تمتع تلك الكليـــات بمركـــز أدبـــي ومادي بين كليات الجامعة في الداخل والخارج .

تلك العلوم المتعددة الأغراض تهدف بصفة أساسية إلى زيادة الإنتاج وقلـــة الاستهلاك ومن ثم رفع مستوى معيشة الأفراد بالمجتمع،الأمر الـــذي يـــؤثر ايجابيا على الحد من انتشار الأمراض والأوبئة وزيادة متوسط عمر الإنسان وهو ينعم بالصحة والرفاهيـــة. وعلى ذلك فالغرض من تلك العلوم المختلفـــة زيادة وتنويع الإنتـــاج للسلع والخدمات التي تهتم بالأسرة بكافة فئاتها ومـــن ثـــم تحسين الاستهلاك وذلك من خلال ما يستمده علم الاقتصاد المنزلـــي من تلك العلوم وما يســـتنبطه من معلومات ومعارف وأسس نظرية يمكن تطبيقها في إنتاج السلع ومن ثم تفعيل الخدمات المجتمعية وكيفية الاســـــتفادة منهـــا والتعرف على الطرق الصحيحة للاستهلاك.

فمن العلوم ما يفيد في كيفية حسن اختيار طرق الإنتاج والتي تحقق أعلى جودة وبأقل النفقات، ومن العلوم الطبية التطبيقية البحتة التي تفيد فـــي بيـــان كيفية الوقاية والعلاج للأخذ بالتدابير الصحية اللازمـــة للحـــد مـــن انتـــشار الأمراض المعدية والمزمنة والحادة ، وعند استعراض العلوم التي تزيد من

دعم الإنسان بالحقائق والمعارف والأسس النظرية لتطبيقها ولزيادة معدل الإنتاج الزراعي والصناعي والخدمي هو"علم الاقتصاد "بفروعه المختلفة وهو الذي يشتمل على علوم الفيزياء والكيمياء والرياضة والبيولوجي. وبعد الوقوف على معرفة ماهية الاستهلاك وأنواع الإنتاج اللازم لحياه الأسرة من حيث الكم والنوع وذلك بعد ربط كل ما سبق بالعلوم الزراعية والهندسية لمعرفة الطرق والأساليب وكيفية الأخذ بالإجراءات اللازمة للإنتاج بصفة عامة من حاصلات وسلع وآلات.

أما العلم الذي يرشد أفراد الأسرة على ما يمكن استهلاكه من الإنتاج الزراعي (من محاصيل الخضر والفاكهة) والصناعي(آلات وأجهزة منزلية) والخدمي (مراكز رعاية الأسرة والطفولة) والذي يمكن أن يوجه ويرشد الأسرة عن أفضل الطرق لهذا الاستهلاك مبينا ايجابيات أو سلبيات الاستهلاك الخاطئ على صحة الإنسان وكذلك ما هو الاستهلاك الآمن ، ألا هو "علم الاقتصاد المنزلي" حيث يستفيد من نظريات ومعلومات يمكن أن يستنبطها من العلوم الأخرى ويوجهها لأفراد الأسرة ومن ثم المجتمع في صورة برامج إرشادية موجه تساعد على رفع مستوى الوعي والممارسات الايجابية بترشيد الاستهلاك ، الأمر الذي يحقق تنمية الأسرة والمجتمع وهذا ما ينعكس ايجابيا على رفع الاقتصاد القومي .

على هذا يتضح أهمية إدماج برنامج الاقتصاد المنزلي ضمن برامج الجامعة كحلقة في سلسلة العلوم المتعددة حتى يمكن الاستفادة من أنواع العلوم الأخرى لكي لا نُهدر طاقات ومجهودات ونفقات كثيرة للمتخصصين في العلوم الفنية والتطبيقية والبحتة من اجل توجيه إنتاجهم لخدمة أفراد المجتمع.

فعلم الاقتصاد المنزلي في ابسط معانية يهتم بالفرد وخدمته فهو يوجه سلوكه من خلال ما يستمده من معلومات ونظريات من العلوم الأخرى

ويستخلصها في برامج إرشادية موجه وبسيطة تعمل علـــى رفـــع مـــستوى الوعي بسبل الحياة محقق الرفاهية المطلوبة لإشباع الاحتياجات في الوقـــت المناسب والمكان المرغوب.

تاريخ الاقتصاد المنزلي History of Home Economics

لا تخلو جامعة من الجامعات المرموقة في الدول الأجنبية أو العربية مـــن تخصص الاقتصاد المنزلي وإن اختلفت مسمياته إما منفردا في كلية خاصة أو قسما تابعا لإحدى الكليات ، وقديما كان الاقتصاد المنزلي عبارة عن ممارسة يتم تلقينها في المنزل للفتاة من طهي وخياطة وخلافه، ويتم ذلك مـــن خـــلال الجيل الأسبق للجيل الذي يليه وبهذا لم يكن الاقتـــصاد المنزلـــي ذا أســـس وقواعد، ولكن الحاجة الملحة دفعت القائمين عليه إلى الاهتمام به وأصبحت له اتجاهات جديدة تخالف الطرق التقليدية التي كانت سائدة من قبـــل ولـــم يعـــد قاصرا على اهتمامات المرأة أو الفتاة وإنما أصبح يتبنى احتياجات واهتمامات الأسرة بأكملها التي تقوم عليها دعامات الحياة الأسرية السعيدة.

قد يظن البعض أن الاقتصاد المنزلي قاصر على تعلـــيم الطهـــي والكـــي والغسيل والتطريز أو الخياطة إلا أن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة تماما فلقد قام الاقتصاد المنزلي بتطوير الأساليب الشائعة في الطهي والخياطـــــة إلـــى الدرجة العلمية التي تغير تلك الطرق القديمة إلى الأحدث والتي تعتبر أكثـــر نفعا للإنسان والبيئة فأصبح "الاقتصاد المنزلـــي" مجموعة مـــن المعـــارف المركـــزة حول الأسرة والمنزل وتهتـــم بتطور نمو الإنـــسان مـــع الإدارة الحسنة للمنزل والتـــي عن طريقها يمكن أن تتحقق أشـــياء كثيرة تؤدي إلى رفع مستوى المعيشة ، الأمر الذي ينعكس على تحسين ظـــروف الحياة .

لقد نشأ الاقتصاد المنزلي من ثمرة أبحاث عديدة لباحثين مختلفـــين أرادوا به إيجاد حلول للمشكلات التي تؤثر على حياة الفرد والأسرة ، ومن ثمرة تلك الأبحاث تم إيجاد حلول للمشكلات التي تؤثر على حياة الفرد والأسرة ومن ثم

زاد الاهتمام باقتصاديات الأسرة والتي أول من نادي بها العالم سقراط .

أولا ــ نشأة الاقتصاد المنزلي وتطوره بالوطن العربي:

أ ــ نشأة الاقتصاد المنزلي وتطوره في مصر:

تعتبر الإسكندرية من أول المدن التي نهض بها الاقتصاد المنزلي حيث تـم إنشاء المدرسة اليونانية بالإسكندرية في عام ١٨٤٥م وكانت برنامجها موجه لتعليم الفتاة فن التطريز وأشكال الإبرة والتريكو وفي الوقت نفـسه افتتحـت مدارس أخرى أجنبية بالقاهرة والإسكندرية تقوم على تعليم الفتـاة فـن إدارة شئون المنزل كما أنشئت بالإسكندرية عام ١٨٧٧م مدرسة السيوفية وكانـت تهدف في المقام الأول إلى التعليم المنزلي من غسل وكنس وطهي وأشـغال الإبرة واقتصاديات المنزل ، وفي بداية القرن العشرين أُنشئت مدارس مختلفة لتعليم الفتيات العلوم الأسرية منها مدرسـة كوبري القبة الفنية ١٩١٠م وهي بمثابة الرعيل الأول لتعليم الفتاة العلوم المنزلية والتي كان يطلق عليها فـي ذلك الوقت التدبير المنزلـي وفي عام ١٩١١م تم إدخال التعليم المنزلي فـي المدارس الابتدائية للبنـات .

توسعت الدولة في إنشاء المدارس بصفة عامة عام ١٩٢٣م وقد كان مـن بينها مدارس خاصة بتعليم البنات الفنون الطرزية والتربية النسوية والثقافية .

أُنشـئت مدارس قصر الدوبارة لتعليم بنات الطبقات الراقية الفنون الطرزية في عام ١٩٢٥م وتلك المدارس هي بمثابة الرعيـل الأول لكليـة البنـات بالزمالك والتي كانت تهدف إلى إعداد المُدرسات لمراحل التعلـيم الثـانوي وكانت ذات طابع تربوي ، وفي عام ١٩٤٠م انفصل قسم التعليم المنزلـي عن المدرسة، وكانت أول عميدة لكلية البنات بجامعـه عـين شـمس فـي الخمسينات هي السيدة أسماء فهمي بذلت من الجهـد الكثيـر فـي إنـشائها

وتطويرها ولقد اهتمت بمختلف التخصصات الطبيعية ، الاجتماعية والإنسانية ومن بينها تخصص الاقتصاد المنزلي، ومن ١٩٦٢ /١٩٦٣م أُنشئ المعهد العالي للتدبير المنزلي في بولاق وامتدت الدراسة به إلى أربعة سنوات ثم خمسة سنوات، ثم أُنشئ به قسم للفنون الطرزية وتنوعت مجالاته وأصبح يضم أربعة أقسام منها التغذية ،إدارة المؤسسات، الأزياء ، وقسم التربوي وقد تغير مسماه إلى المعهد العالي للاقتصاد المنزلي .

تم أنشاء جامعة حلوان في عام ١٩٧٥م وضمت إليها جميع المعاهد العليا والتي كانت تابعة لوزارة التربية والتعليم ومن بينهم الاقتصاد المنزلي ثم أطلق عليه بعد ذلك كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان .

تعتبر جامعة الإسكندرية كذلك من أول الجامعات التي اهتمت بهذا التخصص فهي الرائدة في إدخال علم الاقتصاد المنزلي كفرع بقسم الإرشاد الزراعي بكلية الزراعة عام ١٩٤٢م ومنذ هذا التاريخ كان هناك محاولات عديدة حول إلغاء هذا المجال من الكلية أو بقاءه ولكن مع إصرار العلماء المتخصصين ظل بعطائه في خدمة ونهضة المجتمع وقد أنفصل وأصبح قسم الاقتصاد المنزلي مستقل بذاته عام ١٩٩٣م .

أما جامعة عين شمس فأُنشئ بها قسم الاقتصاد المنزلي في كلية البنات عام ١٩٥٦م وفي كلية الزراعة جامعة القاهرة ١٩٦٤م ، ثم أُنشئت كليتا الاقتصاد المنزلي بجامعتي حلوان ١٩٧٧ والمنوفية ١٩٨٩م ككليات قائمة بذاتها وتقوم على تخصصاتها وعلومها النظرية والتطبيقية المختلفة .

تم افتتاح كليات التربية النوعية والتابعة لوزارة التربية والتعليم عام ١٩٨٨/١٩٨٩م ، وفي بداية الأمر كانت قاصرة على المحافظات الكبرى "القاهرة والإسكندرية " فقط وتضم كل كلية (٣) شُعب هي — اقتصاد منزلي ، تربية فنية ، تربية موسيقية لتُخرج مدرسين مؤهلين في مدارس وزارة التربية التعليم ، ثم تم تعميم كليات التربية النوعية في كل المحافظات

بالجمهورية ، وبعد أن أثبتت تلك الكليات فعالياتها بخريجيها المؤهلين واللذين أسهموا في الارتقاء بالتعليم النوعي تم ضم تلك الكليات إلى الجامعات المصرية عام ١٩٩٥/ ١٩٩٦م .

ب ـ نشأة الاقتصاد المنزلي وتطوره بالمملكة العربية السعودية:

لقد أُنشئ الاقتصاد المنزلي بالمملكة العربية السعودية من قبل عام (١٤٠٠هـ) الموافق (١٩٨٠م)، من خلال طرح مادتين من ضمن المواد الحرة التي تدرس بكلية الاقتصاد والإدارة لجميع طالبات الجامعة، وهما :

ـ اقتصاد منزلي (١)، ومحتواها إدارة المنزل.

ـ اقتصاد منزلي (٢)، ومحتواها الغذاء والتغذية.

ثم تأسس عام (١٤٠١/١٤٠٢هـ) الموافق (١٩٨١/١٩٨٢م)، بقسم واحد " اقتصاد منزلي عام ". وفي نفس الوقت أُنشئ قسم الاقتصاد المنزلي التربوي في عام (١٤٠١/١٤٠٢) الموافق (١٩٨١/١٩٨٢م)، ويقدم برامج دراسية تؤهل لدرجتي البكالوريوس والماجستير.

بعد عقد المؤتمر العام للاقتصاد المنزلي على مستوى المملكة العربية السعودية ؛ انبثق عنه الأقسام الخمسة الرئيسية للاقتصاد المنزلي ، والمتمثلة في قسم الاقتصاد المنزلي التربوي، وقسم الأسرة ونمو طفل تحول إلى قسم دراسات الطفولة عام (١٤١٢هـ) الموافق (١٩٩١م) ، قسم الإسكان وإدارة المنزل، قسم الغذاء والتغذية، وقسم الملابس والنسيج.

وفي عام (١٤٠٣هـ) الموافق (١٩٨٣م) أُنشئ قسم " الفنون الإسلامية التربوية" ؛ حيث كانت تُدرس مواده – كمواد مساعدة – بالأقسام الأخرى. ثم استقلت أقسام الاقتصاد المنزلي عن كلية الاقتصاد والإدارة ، عام (١٤٠٣هـ) الموافق (١٩٨٣م).

أما الدراسات العليا فقد بُدئ القبول بها في الفصل الدراسي الأول، لعام (١٤١٢هـ) الموافق (١٩٩١م) لمنح درجة الماجستير في جميع الأقسام ؛ للمعيدات فقط ، ثم بُدئ القبول لغير المعيدات ، بقسم دراسات الطفولة ، عام (١٤١٨/١٤١٩هـ) ، ثم تلته بقية الأقسام عام (١٤١٩/١٤٢٠هـ) ؛ لمنح درجة الماجستير . وتقوم أقسام الاقتصاد المنزلي سنويا بعرض أعمال الطالبات الفنية في معرض مفتوح ، كما أنها تحتوي على متحف دائم.

تنبثق أهداف أقسام الاقتصاد المنزلي عن الأهداف العامة للجامعة ، والتي تتمشى والأهداف العامة للدولة والخاصة بالتنمية الوطنية للمملكة متمثلة في تكوين وتنمية مقومات ورفاهية الأسرة السعودية بما يساير ظروف العصر، مع الاهتمام والتركيز على الحفاظ على التراث وإحيائه ، وذلك من خلال التخصصات المختلفة للاقتصاد المنزلي. والمواد التي تُدرس بالتخصص: تشمل الخطة الدراسية بعض المواد التربوية مثل : تكنولوجيا التعليم في الاقتصاد المنزلي ، طرق واستراتيجيات تدريس وتقويم البرامج التعليمية ، إدارة وتخطيط تربوي ، النظرية التربوية الإسلامية . ومواد التخصص في مجالات الاقتصاد المنزلي المختلفة مثل : الغذاء والتغذية ، الملابس، الإسكان وإدارة المنزل : اقتصاديات الأسرة ، المفروشات ، الأدوات والأجهزة المنزلية، العلاقات الأسرية ، والطفولة . وذلك لمسايرة المناهج لخطة التنمية في المملكة، مع الاهتمام بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف في كل مجالات الأسرة والاقتصاد المنزلي.

كذلك ربط الأقسام بالمجتمع وتفاعلها معه وتطويره وذلك للنهوض بالأسرة السعودية التي هي أساس بنية المجتمع. مع الاستمرار في تطوير علم الاقتصاد المنزلي ومفاهيمه في المجالات المختلفة باستخدام الفكر والدراسة والبحوث التطبيقية ؛ ليساير ظروف العصر، مع التمسك بالقيم والمعايير الثقافية للمجتمع والمحافظة على تراثه وإحيائه. والنهوض بالحياة الأسرية

بمجالاتها المختلفة بما يمكن معه إعداد الفتاة المسلمة المستنيرة أمّ ومربية ومعلمة ومديرة لكافة موارد الأسرة في ضوء كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم. وإعداد الطالبة إعداداً علمياً يمكنّها من القيام بدورها بكفاءة عالية ، لكي تصبح متخصصة في التهيئة الصالحة لتنشئة الأجيال عند العمل في المجالات المسموح بها بالمملكة.

ج ــ نشأة الاقتصاد المنزلي وتطوره في دولة الكويت :

اهتمت دولة الكويت منذ إنشاء مجلس المعارف في سنة ١٩٣٦ م بتمكين الفتاة من الحصول على بعض المعلومات والمهارات التي تعّدها للقيام بدورها المستقبلي كربة بيت . ففي العام الدراسي ١٩٣٧ /١٩٣٨ م أُنشئت المدرسة الأولى للبنات في دولة الكويت وهي المدرسة التي أطلق عليها اسم مدرسة البنات الوسطى ، ثم أُنشئت مدرسة ثانية في منطقة القبلة ، وثالثة في منطقة الشرق ، ثم توالت إنشاء المدارس في مراحل التعليم المختلفة وأنواعه حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن . وقد انصبت مقررات علم الاقتصاد المنزلي في ذلك الوقت على أساس تحليل وظيفة المرأة في الأسرة داخل جدران منزلها في أمور تتعلق بالأعمال المنزلية كطهي الطعام وحياكة الملابس وتطريزها وكذلك غسلها وكيها وكان يطلق على هذه المادة التربية النسوية.

تطورت أهداف التعليم في الخمسينات بصفة عامة في دولة الكويت وكان من أهدافها " غرس الميل إلى العمل اليدوي المنتج وتقدير قيمته في بنيان المجتمع وإتقان بعض المهارات اليدوية " وبهذا أصبح لمادة التربية النسوية بفروعها التدبير المنزلي والخياطة والتطريز خطط ومقررات للمرحلة الابتدائية تبدأ من الصف الخامس حتى الصف السابع .

عندما اكتملت مراحل التعليم العام في مدارس البنات (ابتدائي – متوسط – ثانوي) استمرت هذه المادة تحت عنوان منهج التربية النسوية. ولقد تطورت أهداف المرحلة المتوسطة والثانوية تبعا للتطور العام الذي طرأ على التعليم في دولة الكويت وتم تحديد المواد الدراسية وخطة الدراسة حسب أهداف كل مرحلة .

حدث تطوير في مناهج التربية النسوية بمراحل التعليم العام ما بين عامي ١٩٧٩/٧٨ تبعا للتطور الحضاري للمجتمع الإنساني وصاحب هذا التطور تطور في دور المرأة الأسري والاجتماعي فأصبحت تشارك الرجل في اتخاذ القرار، وفي مسئوليات الحياة صحيا واجتماعيا واقتصاديا ، ونتيجة لذلك تغيرت النظرة لهذه المادة وأصبح لها تسمية عالمية هي " الاقتصاد المنزلي" وتطور مفهومها ليخرج عن نطاق الفرد والأسرة للمجتمع ومن ثم للعالم بأسره ليصبح أكثر تكاملا وثراء. وأصبح الاقتصاد المنزلي في ظل تلك التسمية يستنبط المعارف من العلوم التطبيقية والسلوكية والاجتماعية والفنية ويقوم بتطبيقها على احتياجات الأسرة وآمالها وأهدافها، ومما تقدم يتبين لنا أن موضوعات الاقتصاد المنزلي متنوعة ولها صلة مباشرة أو غير مباشرة بباقي العلوم والفنون ، وغالبا ما تصنف تلك الموضوعات إلي أربعة حقول دراسية هي ، الثقافة المنزلية والاستهلاكية، الملابس والأنسجة، الغذاء والتغذية ، تربية الطفل والعلاقات الأسرية.

د ـ نشأة الاقتصاد المنزلي وتطوره في دولة الإمارات العربية المتحدة:

بدأت الدراسة في قسم علوم الأسرة في جامعة الإمارات العربية المتحدة في شعبة التربية الأسرية بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية عام ١٩٨٧ ، ١٩٨٨م وكان الهدف منه تحقيق الهدف العام للكلية في إعداد المعلمين علمياً ومهنياً لتلبية احتياجات مجتمع الإمارات.

تميز هذا التخصص بدورة التربوي المزدوج من حيث إعداد معلمات

التربية الأسرية المؤهلات للعمل في المؤسسات التعليمية قبل الجامعية بالدولة ، بالإضافة إلى توفير ثقافة متكاملة للطالبات تمكنهن من معالجة المشكلات الأساسية التي تواجه الفرد والأسرة في المواقف الحياتية اليومية وتساعدهن على القيام بدورهن كأمهات وربات اسر وعضوات في المجتمع على النحو الأمثل ، ولعلوم الأسرة بجامعة الإمارات وضع فريد حيث أنه علم وخدمة في آن واحد فهو كعلم له هدف عام يدور حوله .وهذا الهدف واضح بين مجالاته التخصصية وهو كخدمة يهتم بالمعرفة والمعلومات التي تسهم في تقدم وتنمية المجتمع وإعداد الخريجين لتقديم تلك لخدمة إعدادا أكاديميا لكي يكون لهن دور أساسي في التوعية الأسرية التي من شأنها تنمية الأسرة اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا ومن ثم تنمية المجتمع بصفة عامة .

ثم تحولت الدراسة بقسم علوم الأسرة إلى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية منذ الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٩٩٥/١٩٩٦م حيث صدر قرار باستحداث القسم لتقديم برنامج أكاديمي في دراسات ذات طبيعة بينية (علوم أسرة، العلوم الاجتماعية، السيكولوجية، الزراعية، الإدارية، التربوية والفنية) ويؤهل الطالبات للحصول على بكالوريوس في علوم الأسرة ، على أن تكون الفرصة متاحة لمن ترغب من خريجات القسم للالتحاق ببرنامج مهني تربوي في كلية التربية لمدة عام دراسي واحد يؤهلهن للعمل كمدرسات التربية الأسرية في المدارس الإعدادية والثانوية.

تم تعديل الخطة الدراسية تلبياً لاحتياجات التطوير العام بالدولة إلى خطة مطورة في عام ٢٠٠٠م. وقد روعي في هذه الخطة ملاءمتها لاحتياجات مجتمع الإمارات وفي ضوء الطموحات المستقبلية للدولة ، حيث تم تزويد الطالبات بقاعدة معرفية واسعة وشاملة ومتكاملة في مجالات علوم الأسرة "

الغذاء والتغذية ، رعاية الأمومة والطفولة ، إدارة شئون الأسرة وترشيد الاستهلاك ، الإسكان والديكور الداخلي ، والمنسوجات والملابس "

كما روعي أن يكون هناك توازنا بين الجانبين النظري الأكاديمي والعملي التطبيقي ، بحيث تنعكس المعلومات والمعارف في السلوكيات بصورة عملية وتنفيذية .هذا وقد ظل قسم علوم الأسرة قائم يؤدي دورة في إعداد خريجات ينهضن بمستوى المجتمع منذ ١٩٩٥ وحتى ٢٠٠٦ حيث صدر قرار بإغلاقه بناء على دراسة من قبَل السياسة التعليمة العامة بالدولة تفيد بزيادة عدد الخريجات وعدم استيعاب سوق العمل بمؤسساته الاجتماعية والصحية والتعليمية لتلك الأعداد، الأمر الذي انتهي بإغلاق القسم على أن يُنظر في أمر أدراجه لاحقا ضمن برامج الجامعة بالمستقبل القريب إن شاء الله .

العوامل التي ساعدت في تطور علم الاقتصاد المنزلي بالوطن العربي :

١- تقدم تعليم المرأة وخروجها لميدان العمل .

٢- تطور الحياة الاقتصادية والثقافية.

٣- جهود المنظمات ذات الصلة بالاقتصاد المنزلي في حل المشكلات المنزلية التي أظهرت أهمية وجود قيادات للعمل في هذا الميدان.

٤- اهتمام العلماء من الرجال والنساء بتطبيق معلوماتهم في حل المشكلات المنزلية .

٥- ظهور الصناعات الحديثة ذات الصلة بفروع الاقتصاد المنزلي.

ثانيا : نشأة الاقتصاد المنزلي وتطوره بالعالم الغربي:

- تاريخ الاقتصاد المنزلي في الولايات المتحدة الأمريكية:

بعد رحيل المستعمرين كانت الأسرة مستقلة بتحمل مسئولياتها في إدارة شئونها بصفة عامة، فالفتاة لها دور فعّال في مساعدة الأم في إدارة أعمال المنزل وفي نفس الوقت كانت تتلقى المعلومات والمعارف خارج محيط

المنزل من خلال الوالد ، وبعد زواجها ينحصر عملها الأساسي في رعاية أسرتها وإدارة منزلها والقيام بأعمال الطهي والخبز ونسج الأقمشة وحياكة الملابس وتنظيفها .

انتشرت بعض المدارس لتعليم الفتاة خبرات شئون لأسرة في عام ١٧٠٠م وأول مدرسه عرفت باسم مدرسة السيدات وكان مقرها في بيوت احد السيدات التي لها درجة من المعرفة بمبادئ القراءة والكتابة وتقوم بتعليم الفتاة أشغال الإبرة والطهي بجانب تعليم القراءة .

ظهر نوع آخر من المدارس في ولاية " **نيو إنجلاند** " عام ١٨٠٠م وكان هدفها ينحصر في تعليم الفتاة التريكو وتفصيل الملابس بجانب إدارة مسئوليات وواجبات المنزل والأسرة ، وفي ١٩٠٠م زاد انتشار تخصص الاقتصاد المنزلي في المدارس الثانوية وسادة الدعوة لتشجيع تعليم الفتاة . وقد استمر العمل بالمنزل حتى بداية القرن التاسع عشر باعتباره مكان الإنتاج والاستهلاك أي أن أفراد العائلة ينتجون ويستهلكون ما ينتجون. ثم بدأ يدخل دراسة الفنون المنزلية ضمن نشر التعليم العالي في أمريكا في جزءها الغربي في كليات وجامعات الولايات الغربية ضمن برامج كلياتها الزراعية وذلك بإنشاء أقسام الاقتصاد المنزلي في كليات أيوا **Iowa** وكنساس **Kansas** واللينوس **Illinois** .

يتضح مما سبق أن إدخال تعليم الاقتصاد المنزلي بنوعيه العملي والعلمي في الولايات الشرقية والغربية في نفس الوقت كان الغرض منه هو إعداد الفتيات للحياة المنزلية أو الاشتغال بالأعمال الصناعية والزراعية والتجارية التي لها علاقة مباشرة بذلك . والآن أصبح تعليم الاقتصاد المنزلي منتشرا في معظم جامعات الولايات المتحدة الأمريكية وتمنح أكثر من ١٠٠ جامعة درجتي الماجستير و الدكتوراه .

كما اهتمت **الدول الأوربية** بالاقتصاد المنزلي في منتصف القرن السابع عشر موازيا لاهتمام الولايات المتحدة بهذا التخصص في مجالات رعاية الأسرة والطفولة وإدارة مسئوليات المنزل .ولكن تخصص الاقتصاد المنزلي لازال حديث العهد في كثير من دول العالم كما في جامعات **ألمانيا الاتحادية** كما ظهر تعليم الاقتصاد المنزلي في النصف الثاني من القرن التاسع عشر في **المملكة المتحدة** حيث نظمت دراسات في الطهي والحياكة وتم تأسيس مدرسة للتدريب على الطهي ثم تلتها إنشاء مدارس في أماكن مختلفة في بريطانيا .

مقدمة تمهيدية عن مجالات الاقتصاد المنزلي:

أولا: مجال الغذاء والتغذية:

هو التخصص الذي يُعنى بتعريف الدارسة بالعناصر الأساسية للغذاء وعلاقتها بالنمو في مراحل الحياة منذ الميلاد، وحتى الشيخوخة، وعلاقتها بالأمراض التي يتعرض لها الجسم عند الزيادة أو النقصان، كما يتعرض لأسس التغذية السليمة، وكيفية تكوين وجبات غذائية متكاملة متوازنة، ويهتم بالطرق العلمية لحفظها، وتجهيزها، وإعدادها؛ للمحافظة على قيمتها الغذائية، كما يهتم بدور الغذاء في الحالات المرضية المختلفة، وتصحيح العادات الغذائية الخاطئة.

يهدف المجال إلى تنمية قدرات الخريجة وتدريبها على التفكير العلمي المنظم، وذلك بالتعمق في دراسة فروع علم التغذية، ودراسة تطور العلم وعلاقته بجوانب حياة الإنسان المختلفة لتحقيق أفضل الظروف التي تلاؤمه صحياً ونفسيا، والتخطيط للبرامج الغذائية المختلفة. ويشمل المنهج الدراسي "علم الأغذية، وتقنية الأغذية، والتغذية العلاجية، والكيمياء الحيوية الغذائية، وميكروبيولوجي الأغذية، والتثقيف الغذائي، ومشاكل الغذاء" في العالم. مع مراعاة الاهتمامات بالمهارات والخصائص اللازمة للنجاح في هذا المجال في

حياه الطالبات ، بحيث يكون لديها دراية بمهارات خاصة في إعداد وتطوير الأغذية. ويفضل أن تكون الطالبة ذات اهتمامات في المجال العلمي والصحي، الاهتمام بالمعرفة الطبية المتعلقة بالغذاء والصحة.

أما عن المهارات والاستعدادات المطلوب الاهتمام بها بالنسبة للطالبات بالمرحلة الثانوية : أن يكون لديهن ميول للمواد العلمية مثل الكيمياء والطبيعة والأحياء، واهتمام وميل لمادة الاقتصاد المنزلي بشكل عام، ومهارات في مجال التطبيقات المعملية.

ثانيا: الملابس والنسيج:

هو التخصص الذي يُعنى بتتبع خطوط تصميم الملابس وتطورها، ودراستها يّعد عنصراً أساسياً في تكوين الشخصية، والعوامل المؤثرة، وكيفية العناية بها، وطرق المحافظة عليها لاقتنائها، مع تطبيق كافة أنواع التقنيات السريعة، والحديثة في تصنيع الملابس؛ من تفصيل وحياكة وتطريز لجميع أنواع الملابس لكافة الأوقات والفئات، مع الاهتمام بدراسة إحياء التراث والأزياء الشعبية ومكملاتها.

يهدف المجال إلى تنمية القدرات، والتدريب على التفكير العلمي المنظم عن طريق التعمق في دراسة المواد المختلفة للملابس والنسيج، والتخطيط لأنماط استهلاك الملابس الجاهزة بما يتفق ومظهر الشخصية المسلمة. ويشمل المنهج الدراسي تصميم الأزياء وتطورها، وكيمياء النسيج والعناية به، وتكنولوجيا تصنيع الملابس، والنسيج المطرز يدوياً وآلياً، والتراث الحضاري لأزياء الشعوب.

يراعى للالتحاق بهذا التخصص أن يكون لدي الطالبات الاهتمامات والمهارات والخصائص اللازمة للنجاح في هذا المجال: كاهتمامات فنية

وعلمية، ومهارات تقنية، وخصائص شخصية مثل: قدرة التحمل، والصبر مع سرعة البديهة، ودقة الملاحظة، والقدرة على الابتكار. المهارات العلمية التطبيقية والفنية، القدرة على الابتكار وسعة الخيال.

المهارات والاستعدادات المطلوب الاهتمام بها بمرحلة الثانوية : الاهتمام بمواد الكيمياء العضوية (للقسم العلمي)، والاهتمام بأنشطة الملابس .

ثالثا:الإسكان وإدارة المنزل:

هو التخصص الذي يُعنى بتعريف الدارسة بالمفهوم الشمولي والتكاملي للإسكان من حيث هياكل المباني ،وتكوينها الخارجي، وتنسيقها الداخلي، ونُظمها الطبيعية ، والاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية، والاهتمام بالحدائق السكنية وتصميماتها، ومكوناتها الفنية، واختيار الوحدات النباتية، والتصميمية التي تتجانس مع الوحدات المعمارية. كما يهتم بكل ما يتعلق بالوظائف الإدارية في الأسرة، واقتصادياتها، وكافة مواردها المالية والبشرية، والطرق المثلى لاستغلالها وتنميتها، بالإضافة إلى الصيانة الأولية للخامات، والأجهزة، والأدوات المنزلية.

يهدف قسم الإسكان وإدارة المنزل إلى الارتقاء بالمستوى الأسري؛ للأستغلال الأمثل للموارد البشرية والمادية من خلال تحسين البيئة المعيشية والسكنية من النواحي الصحية والجمالية والنفعية، ولإعداد كوادر فنية متخصصة مؤهلة للعمل في مجالات التصاميم البيئية، والتصاميم الداخلية، وإدارة المؤسسات النسائية ، وهيئات ومرافق الإسكان والبيئة.

تنمية الوعي بكل ما يهم الفرد والأسرة من حيث المعارف والمعلومات والمهارات اللازمة لمتابعة نمو الطفل ورعايته الأسرية والمؤسسية، جوانب الرعاية الصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، معلومات ومهارات لرعاية الأم الحامل والمرضعة.

تساهم رسالة هذا التخصص في إحداث التنمية الأسرية وبالتالي تنمية المجتمع ، عن طريق الارتقاء بمستوى حياة الإنسان الذي هو الوسيلة والغاية وصانع التنمية وحاصد ثمارها، وذلك بجعل المنزل مريحا ومناسبا من الناحية التأثيثية والاقتصادية، وجعل كل فرد صحيحا من الناحية الجسمية والعقلية ومتزنا من الناحية العاطفية ومتوافقا من الناحية الاجتماعية ومسئولا ومشاركا من الناحية البيئية ومن ثم تتحقق رفاهية الأسرة والمجتمع بصفة عامة.

للالتحاق بهذا التخصص ينبغي أن يكون لدى الطالبة الاهتمامات والمهارات والخصائص اللازمة للنجاح في هذا المجال: خدمة المجتمع والعمل مع الآخرين، الرغبة في تطوير الذات، الرغبة في تنمية المجتمع وتحسينه، تحمل المسؤولية، التعاون مع المجموعة من أجل نجاح العمل. والمهارات والخصائص المطلوبة في الطالبات ، القدرة على الملاحظة والتصور الحسي الفني، المهارات اليدوية والفنية، اكتشاف نواحي الإبداع وتنميتها، القدرة على الوصول إلى الحلول الابتكارية، التفكير العقلي والمنطقي. أما عن المهارات والاستعدادات المطلوب الاهتمام بها بمرحلة الثانوية : روح العمل الجماعي والتفاعل مع الآخرين، التفكير المنطقي، تنمية الفكر الابتكاري، الهوايات والمهارات الفنية، القدرة العلمية والرياضية، القيادة وتحمل المسؤولية.

رابعا: مؤسسات الطفولة:

التخصص الذي يُعنى بدراسة نمو الطفل من الناحية الجسمية والصحية والنفسية والاجتماعية، واكتشاف الحالات غير السوية مبكراً؛ لعلاجها، وكيفية استخدام الطرق المختلفة لتعديل السلوك، والمهارات اللازمة لتدريس الطفولة المبكرة والفئات الخاصة. يهدف القسم لتخريج

معلمات مؤهلات علميا للأهتمام بنمو الطفل وتقويمه والتعرف على مشكلاته لتحسين العملية التربوية والأهتمام بالحالة الصحية للطفل واكتشاف الحـالات غير السوية مبكراً بهدف علاجها.إتباع المنهج الإسلامي فـي التربيـة فـي العلاقات الأسرية وحل مشكلاتها .النهوض بـالمجتمع مـن خـلال تأهيـل الطالبات بالمعلومات الأساسية للمساهمة في نمو الشخصية السوية .

ويسهم التخصص في إعداد الطالبات للعمل في المؤسسات المختلفة للطفولة السوية وغير السوية وذلك انطلاقا من الاهتمام بالفئات الخاصة من الأطفال، والعناية بالطرق التربوية الخاصة بهم.

وينبغي أن يكون لدي الطالبة الاهتمامات والمهارات والخصائص اللازمـة للنجاح في هذا المجال: أن تكون الطالبة محبة للأطفال، ولائقة طبيا، وسليمة الحواس، وخالية من العاهـات والعيـوب الجـسمية والنفـسية. المهـارات والاستعدادات المطلوب الاهتمام بها بمرحلة الثانوية: الاهتمام بتنشئة ونمـو وتعليم الطفل، اللغة العربية، اللغة الإنجليزية.

الباب الثاني

مقدمة في الغذاء والتغذية

الفصل الأول

الغــذاء والتغذيـــة

مقدمة:

يهتم هذا المجال بتعريف الأفراد بالعناصر الأساسية للغـذاء وعلاقتهـا بالنمو في مراحل الحياة ، وكذلك علاقتها بالأمراض التي يتعـرض لهـا الجسم عند سوء التغذية سواء بالزيادة أو النقصان، كما يتعرض لأسـس التغذية المقننة، وكيفية تكوين وجبات غـذائية متوازنة، ويهـتم بـالطرق العلمية والاقتصادية لحفظهـا، وتجهيزهـا، وإعدادهـا؛ للمحافظة علـى قيمتها الغذائية، وتصحيح العادات الغذائية الخاطئة.

هذا ما أكدته وأثبتته الدراسات والأبحاث العلمية على أهميـة التغذيـة والاحتياجات الغذائية الصحية اللازمة للنمو ومساعدة الأنسجة على القيام بوظيفتها على أكمل وجه والوقاية من المرض والمحافظة على الصحة.

جدير بالذكر أن **علم التغذية Science Of Nutrition** يهتم بدراسـة العناصـر الغذائية واحتياجات الفرد من كربوهيدرات وبروتين ودهـون وفيتامينات وأملاح معدنية وماء وما يحتاجه الجسـم منها تبعاً للمرحلـة العمرية ، الجنس، وطبيعة العمل الـذي يؤديـه والظـروف الجويـة والاقتصادية ، والحالة الصحية أو المرضية.

التغذية Nutrition:

هـي مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل جسم الإنسان على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته وبناء وتجديد أنسجته وأداء وظيفتهـا وتوليـد الطاقة اللازمة لذلك ومن ثـم فالتغذية البشرية علم يتناول شئون التغذيـة في الإنسان فقط ويشـمل بينها : الاحتيَاجات الغذائية ، اسـتهلاك الأغذية

، القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة والعلاقة بين الغذاء والصحة والمرض في مراحل العمـــر المختلفة من المهد للحّد .

علم الأغذية Science Of Foods :

يختص هذا العلم بدراسة مصادر العناصـــر الغذائيـــة واختيـــار الأغذيـــة وتصميم الوجبات الفردية والأسرية والجماعية واثر المعاملات المختلفة التي تجرى للأغذية من إعداد وطهي وتبريد وتجفيف وحفظ وتخزين وتـــسويق، كذلك يتضمن هذا العلم دراسة اثر المعاملات الزراعيـــة المختلفـــة مـــن ري وتسميد ونوعية التربة وغيرها على القيمة الغذائية للأغذية.

فالأغذية هي كل الأغذية الصالحة لغذاء الإنسان مـــن محاصـــيل نباتيـــة وحيوانية وقد يتناولها الإنسان بدون طهي أو معاملة حرارية مثل الخضروات والفواكه وبعضها يحتاج لمعاملات مثل اللحوم والحبوب والبقول والأغذيـــة هي مصدر العناصر الغذائية اللازمة للإنسان.

القيمة الغذائية Nutritive Value :

هي مقدار ما يحتويه الغذاء من العناصر الغذائية المختلفة سواء قبل أو بعد الإعداد وتقدر قيمة العناصر الغذائية معملياً بتحليل الغـــذاء بواســـطة طـــرق كيميائية أو حيوية باستخدام حيوانات التجارب أو ميكرو بيولوجيا باســـتخدام الكائنات الدقيقة.

الحالة الغذائية :

يقصد بها حالة الجسم الناتجة من العمليات التي تحدث في الجـــسم، وقـــد قسمت الحالة الغذائية للأفراد **إلى خمسة درجات:ـــ**

ـــ حالة الإفراط في الغذاء Excess nutrition:

راجعة إلى زيادة تناول الغذاء مما يعوق الجسم من أداء وظائفه ويؤدي إلى تغيير في بنيانه عن الوضع الطبيعي.

ـ الحالة الطبيعية في الغذاء Normal nutrition:

وفيها تكون العناصر الغذائية مناسبة كماً وكيفاً مما ينتج عنه قيام الجسم بوظائفه الطبيعية كما يسمح للجسم بتخزين كميات مناسبة من هذه العناصر.

ـ الحالة الغذائية الفقيرة Poor nutrition:

لا يحدث خلل فيها لوظائف الجسم أو بنيانه ولكن المخزون من العناصر الغذائية لا يكون مناسباً.

ـ الحالة الغذائية الغير ملحوظة Latent malnutrition:

يحدث خلل في وظائف الجسم وبنيانه ولكن بصورة غير ملحوظة.

ـ الحالة الغذائية السيئة إكلينيكيا Clinical malnutrition :

هنا تظهر الحالة المرضية نتيجة نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية. وليس هناك حد واضح يفصل بين هذه الحالات الخمس السابقة فتتعاقب الحالة الغذائية من حالة إلى حالة تدريجيا حيث تتأثر بتناول كميات غير مناسبة من الغذاء يليها انخفاض في مستوى العناصر الغذائية المختزنة ثم يليها حدوث خلل في وظيفة الجسم ثم تظهر الحالة المرضية أو الحالة غير الطبيعية التي يمكن التعرف عليها بالوسائل المختلفة .

فإذا كان ما يتناوله الفرد من العناصر الغذائية يوما بعد يوم يكفي فقط احتياج الفرد ، فإن الحالة الغذائية للفرد تكون فقيرة ويجب أن نلاحظ أن مخزون الفرد من العناصر الغذائية إذا كان ملائما له في فترة ما قد لا يكون ملائما في فترة أخرى . ففي حالة المرض أو حالات النمو السريع أو الإنجاب يختلف المخزون من العناصر الغذائية عنها في الحالات الطبيعية.

المقررات الغذائية Requirement:

هي المقدار اللازم تناوله يوميا من كل عنصر غذائي لمقابلة احتياج الفرد من هذا العنصر حتى لا يصاب بالأمراض الغذائية نتيجة النقص المتكرر لهذا العنصر في غذاء الإنسان.

الأطعمة: هي الأغذية الصالحة لتناول الإنسان بعد إعدادها في صورة مناسبة لتناولها مثل الخبز واللحوم المطهية وغيرها من الأطباق المختلفة.

نقص التغذية Under nutrition:

هي عدم كفاية كمية الغذاء للجسم في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التي يتعاطاها الإنسان مما تؤدي إلى حالة الجوع Starvation ، وينتج عن نقص التغذية نقص في وزن الجسم أو نشاطه أو كليهما في الشخص البالغ ، أما في الطفل فتؤدي إلى بطء النمو وتعثره.

نقص التغذية ينشأ في بعض الظروف الخاصة التالية:

– وجود حالة مرضية خطيرة في الجهاز الهضمي تمنع من امتصاص العناصر الغذائية.

– حالة التسمم التي تضعف من الشهية أو تعوق من استفادة الأنسجة من العناصر الغذائية وهذه الحالة قد يكون نتيجة فشل في وظيفة الكلى أو الكبد أو نتيجة إصابة مزمنة بمرض معدي وتؤدي هذه الحالات إلى فقد الأنسجة العضلية والدهنية في الجسم.

سوء التغذية Malnutrition :

يقصد به عدم ملائمة نوعية الغذاء للجسم إما بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية . وينتج من سوء التغذية ونقصها بصفة عامة الخمول وقلة النشاط وعدم قدرة الفرد على القيام بأداء عملة ، وزيادة نسبة الإصابة بالأمراض مع ارتفاع نسبة وفيات الأطفال وتأخر شفاء المرض، قلة مقاييس الجسم بالنسبة للأفراد المصابين بأمراض سوء التغذية أو نقصها عن المستوى

الطبيعي لأقرانهم من العاديين ، كذلك انتشار أمراض ســوء التغذيــة مثــل الكساح والأنيميا والبلاجرا ولين العظــام والكواشــيوركور Kwashiorkor والمرازماس Marasmus .

ففي حالة نقص الكربوهيدرات (السكريات) في الغذاء التي يتناولها الطفــل تحدث الحالات الآتية :

التقزم الغذائي: nutritional dwarfism :

يحدث هذا عندما يكون نقص السكريات في غذاء الطفل بسيطا وليس كبيرا حيث يؤخــر هذا في نمو الطفل ويصبح وزن الطفــل وطولــه أقــل مــن الطبيعــي (قزم).

فشل النمو الغذائي Nutritional failure to thrive :

يحدث هذا عندما يكون النقص في السكريات التي يتناولها الطفل ملحوظــة وتصبح هذه السكريات تكفي العمليات الحيوية في الجسم فقط ، فــلا يكــون هناك زيادة في الوزن مطلقا ويصبح الطفل صغيرا في الحجــم إذا ما قورن بمن هم في مثل عمره .

مرض المرازماس الغذائي Nutritional marasmus :

يحدث عندما يكون نقص السكريات في الغذاء كبيرا حيث تصبح السكريات التي يتناولها الطفل لا تكفي حتى العمليات الحيوية بالجسم، فيفقد الطفل وزنه ويبدأ الجسم في استخدام الدهون الموجودة به ثم البروتينات الموجــودة فــي العضلات لإمداد الجسم بالطاقة فيظهر الطفل نحيفا جدا ويفقد الدهون تحــت الجلد وخاصة تحت جلد البطن ثم الفخذ ثم الوجه ليأخذ الوجه شكل وجه القرد monkey face مع حدوث ضمور للعضلات وهى حالة متقدمة للمرض .

مرض كواشيوركور kwashiorkor :

يحدث هذا المرض لنقص البروتينات في غذاء الطفل وفي المراحل المبكرة التي تحدث بعد حوالي ٣ أسابيع من النقص الغذائي حيث يحدث تورم مائي في الوجه والقدمين والذي قد يوحي للأم بأن الطفل في صحة جيدة رغم أن الطفل مريض ومع زيادة نقص البروتينات يحدث التورم المائي في الوجه والأقدام والأرجل بالإضافة إلى التغيرات العقلية فيظهر الطفل متبلد الإحساس مع فقد الاهتمام وقلة النشاط، وفقد الشهية للطعام ويصبح لون الطفل باهتا مع التهاب في الفم (نقص فيتامين ب٢) وتضخم بالكبد (نتيجة ترسب الدهون بالكبد) وأيضا تحدث تغيرات بالجلد حيث يصبح الجلد داكن اللون وتظهر به شقوق وتسلخات خاصة في منطقة الأرجل، وأيضا تحدث تغيرات بالشعر حيث يصبح شعر الطفل خفيفا وقليلا ويتساقط بسهولة والطفل المصاب بهذا المرض تكون مقاومته للأمراض ضعيفة، وجهازه المناعي ضعيفاً مما يعرضه لكثير من المضاعفات المرضية مثل الالتهاب الرئوي والنزلات المعوية وغالبا ما تكون هي سبب وفاة الطفل نتيجة لضعف جهازه المناعي لمقاومة الأمراض. كما يحدث اضطراب شديد في سوائل ومعادن الجسم ويحدث للطفل جفاف ونقص في البوتاسيوم مع زيادة حموضة الدم، كما يحدث للطفل فقر دم (أنيميا) نتيجة النقص الغذائي خاصة عنصر الحديد، وأيضا يفقد الطفل شهيته للغذاء لدرجة رفض تناول الطعام كليا وفي وجود أحد المضاعفات السابقة يجب إدخال الطفل المستشفى لتلقي العلاج المناسب وتناول الغذاء عن طريق أنبوب بالمعدة أو عن طريق الوريد . وفي حالة نقص السكريات والبروتينات معا ينتج عنه مرض كواشيوركور ومرض المرازماس معاً ويظهر الطفل نحيفا مع وجود التورم المائي .

علاج النقص الغذائي :

يجب على الأم أن تقوم بمتابعة وزن الطفل وطوله في فترات منتظمة للتأكد

من أن الطفل ينمو طبيعيا كما أن عليها أن تعطي الطفل غذاء متوازنا لمنع حدوث النقص الغذائي من البداية وأيضا معالجة الطفل مبكرا .

علاج المرازماس:

يتم العلاج الغذائي في المراحل الأولى لتصحيح أي خطأ في النظام الغذائي للطفل فمثلا إذا كان لبن الأم قليلا ولا يكفي الطفل فيجب إعطاؤه راضعات تكميلية من اللبن الصناعي، وفي حالة الرضاعة الصناعية للطفل يجب أن يكون تركيز الرضاعة وعدد الراضعات مناسبا حتى لا يحدث النقص الغذائي، أما في الحالات المتقدمة فيجب إعطاء الطفل كميات زيادة من السكريات وفي حالة الفطام يجب إعطاء الطفل غذاء كافياً وغنياً مثل اللبن والزبادي والبقوليات والبيض والفواكه وحساء الخضار مع الدجاج.

علاج الكواشيوركور :

يجب إصلاح النظام الغذائي للطفل وإعطاؤه غذاء متوازناً بالإضافة إلى الفيتامينات ويجب وقف الغذاء الغني بالسكريات وإبداله بغذاء غني بالمواد البروتينية.. ففي حالة الرضاعة الطبيعية يجب أن تستمر الرضاعة إلى جانب إعطاء الطفل اللبن الصناعي وذلك لتعويض النقص الغذائي .

وفي البداية يستعمل هذا اللبن مخففا لمدة أسبوع ثم بتركيز كامل بعد ذلك . وفي حالة الأطفال المفطومين والأطفال الصغار يجب إعطاء الطفل اللبن مرتين يوميا بالإضافة إلى غذاء غني بالبروتين مثل الزبادي والبقوليات والبيض والعدس وشربة الخضار مع الدجاج، كما يجب إعطاء الطفل فيتامينات وحديد بالإضافة إلى المضادات الحيوية مثل البنسلين لمدة أسبوع كعلاج وقائي.

الفصل الثاني
صحة الغذاء

صحة الغذاء Food Hygiene:

جميع الشروط والإجراءات الضرورية خلال إنتاج الغـذاء أو تجهيـزه أو خزنه أو توزيعه أو إعداده للتأكد من سلامته وصلاحيته للاستهلاك البشري .

الممارسات الصحية الغذائية:

ــ شراء غذاء سليم من مصدر سليم وتخزينه في أماكن صـحية وتـوفير المكان والظروف السليمة للأعداد .

ــ الظروف السليمة (الأمان) للنظافة والصيانة سـواء نظافـة المكـان أو الأدوات والمعدات اللازمة والمستعملة.

ــ الصحة الشخصية والسليمة للشخص القائـم بالأعداد والعـادات الـصحية السـليمة لهم .

ــ كفاءة التحكم في حرارة الأعداد والتقديم .

ــ إرشاد وتثقيف وتعليم العاملين في مجال الغذاء .

مراقبة الغذاء:

يهدف إلى وقاية المواطنين من التسـمم والأمراض المعدية والطفيليات التي تنتقل عن طريق الطعام والشـراب . ورفع الوعي الصحي والثقافة الصحية للمشتغلين بالأغذية وتدريبهم على أفضـل الطرق التي تضمن عدم فـسـاد الأغذية أثناء تداولها. وحماية المواطنين من الغش التجاري وحظـر تـداول الأطعمة الفاسدة والمنتهية صلاحيتها الإنتاجية .

الجهود المجتمعية في مراقبة الغذاء :

– التأكد من مراقبة إصدار التراخيص اللازمة لمكان تداول الأغذية ومـدى مطابقته للشروط والإجراءات الصحية .

– وضع العاملين في مجال تحضير ونقل وبيع وتقديم الأغذية تحت الرقابة والتأكد من خلوهم من الأمراض المعدية من خلال حصولهم علـى شـهادات صحية تثبت ذلك.

– مراعاة مدى مطابقة الأغذية الطازجة والمعلبة والمجمـدة للمواصـفات والقواعد الصحية.

العوامل التي تؤثر في نمو الميكروبات المُمرضة :

– تحضير الطعام قبل استهلاكه بوقت طويل .
– ترك الطعام على درجة حرارة الغرفة لعدة ساعات .
– تبريد الطعام في أوعية كبيرة وعميقة أثناء حفظها في الثلاجات .
– حفظ الطعام وهو دافئ .
– إذابة الثلج والأغذية المجمدة بطريقة غير صحية .
– تحضير كمية كبيرة من الطعام .
– التحضير الخاطئ .
– مراقبة أغذية من طرق التلوث المختلفة .

في حالة سوء الأحوال البيئية تتلوث الأطعمة والمـشروبات المحـضرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من خلال تلوث مـصادر الميـاه وقـصور التخلص من الفضلات الآدمية والحيوانية والقمامة وسوء أحـوال المـساكن والمصانع وأماكن بيع وتداول الأطعمة الأمر الذي يعرضها للتلف ، وتلـوث الهواء بالجراثيم أو الغازات السامة التي تنتج من المصانع هذا بالإضافة إلى سوء استخدام المبيدات بكثرة لرش المحاصيل الزراعية .

العوامل التي تؤثر على بقاء الجراثيم المُمرضة :

- عدم كفاية حرارة التصنيع أو الطبخ.
- عدم كفاية حرارة إعادة التسخين .

يمكن تجنب كل العوامل السابقة بإنتاج الخطوات الفعالة لسلامة تـداول وتحضير وتخزين الأغذية في البيت أو لدى الباعة الجائلين أو في مؤسـسات المطاعم ، الأمر الذي يستلزم معه تدريب العاملين في مجال الغذاء في الفنادق والمطاعم والمؤسسات ذات العلاقة بالأغذية .

التسمم الغذائي:

يسـتعمل لفظ التسمم لأي علة مفاجئـة للقناه الهضمية يصاحبها الآم فـي المعـدة وإسـهال وقيء في بعض الأحيان تظهر في خلال ٨ ــ ٣٦ ساعة بعد تناول غذاء معين. وهذا النوع من التسمم يشكل خطورة فعلية على حيـاة الطفل لأنه يسبب له جفافاً.

أسباب التسمم بالمواد الغذائية

- المأكولات الفاسدة أو الملوثة.
- الخضار والفواكه النيئة.
- المعلبات التي انتهت فترة صلاحيتها "المشروبات الغازية والعصير".
- الحليب الذي يتناوله الطفل من رضاعة غير معقمة.

العوامل التي تؤثر على تلوث الغذاء :

- تلوث المواد الخام.
- إعداد الطعام بأشخاص مصابين بالعدوى .
- غذاء من مصدر غير مأمون.
- عدم كفاية تنظيف الأوعية والأدوات .
- استخدام طعام معلب ملوث.

ــ استخدام أنواع من الأواني السامة .

ــ تناول نباتات سامة أخذت بطريقة الخطأ .

ــ مضاعفات للغذاء بدون قصد.

ــ عدم توافر الظروف الصحية في مكان الإعداد .

ــ سوء ممارسة تداول الأغذية .

أساليب الوقاية :

ــ على الأهل أن يتقيدوا بقواعد الصحة العامة.

ــ يجب التأكد من نظافة يدي الطفل قبل الطعام وفور خروجه من المرحاض.

ــ يجب وضع كل الطعام المطبوخ في الثلاجة وإعادة تسخينه جيداً إذا أعيدا أكله من جديد.

ــ يجب تعقيم رضاعة الطفل جيداً بالماء الغلي والصابون قبل كل وجبة طعام تُعد للطفل.

ــ يجب غسل كل أنواع الخضار أو الفاكهة جيداً قبل أكلها .

الأمراض التي تنقلها الأغذية:

١ــ أمراض مصدرها الحيوان .

مثل "السل ــ السالمونيلا ــ ألحمي القلاعية " .

٢ ــ أمراض مصدرها الإنسان " البائع ــ الموزع ــ المصانع ــ المنازل".

مثل" الدفتر يا ، السل الرئوي ، التيفود والباراتيفويد ، الدوسنتاريا الباسيلية ، النزلات المعوية ، الكورات السبحية" .

طرق المحافظة على سلامة الأغذية:

أولا : الألبان :

(١) في حظائر المواشي :

أ) توفير المقومات الأساسية للبيئة الصحية من مياه نقيــة و وســائل صرف صحي ونظافة المواشي والعمال.

ب) المحافظة على سلامة المواشي المدرة للألبان وذلك بالرعاية البيطرية للمواشي بطريقة صحية.

ج) الكشف الصحي على العاملين وإعطائهم شهادات صحية بخلوهم مــن الأمراض وتثقيفهم بشأن النظافة الشخصية والسلوك الصحي.

د) نظافة أوعية حفظ اللبن وتعقيمها .

هـ) في حالة حلب اللبن يدويا لابد من الاهتمام بنظافة اليدين جيــدا وفــي حالة الحلب الآلي فيجب نظافة وتعقيم المهمات المستعملة.

(٢) أماكن تصنيع وتداول الألبان :

ـ يراعى سرعة نقل الألبان إلى أماكن **التصنيع في عربات مبردة لمنع** تكاثر البكتريا .

ـ التأكد من سلامة الألبان .

ـ بســترة اللبن بتسخينه إلى درجة ٦٢ ـ٦٦ م ه لمدة ٣ **دقائق ثــم** تبريده أو تسخينه لدرجة ٧٢ م ه لمدة ١٥ ثانية ثم تبريده بســرعة إلى ١ درجة مئوي.

(٣) توزيع اللبن:

ـ يراعى توزيع الألبان بسرعة وفي عبوات نظيفة مبردة وبعيدا عــن أشعة الشمس والحرارة .

(٤) في المنازل :

ـ حفظ اللبن داخل الثلاجات .

ـ غلي اللبن واستمرار غليانه لمدة عشرة دقائق .

ـ المحافظة على سلامة اللبن .

ثانيا: اللحوم:

طرق المحافظة على سلامة اللحوم .

- الكشف على القطعان بيطريا وكذلك الأغذية المقدمة لها.
- نقل اللحوم المذبوحة في ثلاجات متنقلة.
- الكشف الطبي على صحة وصلاحية الذبائح للاستهلاك الآدمي .
- حفظ اللحوم أثناء التداول في ثلاجات مناسبة .
- معاملة اللحوم قبل تناولها بالطهي الجيد .

مراقبة الأغذية والكشف عن علامات الفساد والتعرف عليها : ـــ

تتم عملية الرقابة من خلال الأجهزة التنفيذية المسئولة عن الحجر البيطري ومفتشي التموين على السلع ذات الطبيعة التموينية أو الطازجة والكشف عن صحتها مثل " الدواجن ، البيض ، الأسماك ، المعلبات ".

علامات فساد الأغذية :

أولا : الدواجن .

- تغير لون اللحم ورائحته .
- فقدان اللحم لصلابته وانبعاث رائحة كريهة عند غليه .

ثانيا : البيض .

- للكشف عن فساد البيض يوضع البيض في محلول ملح فنجد أن البيض الفاسد يطفو على السطح.

ثالثا : الأسماك .

- للكشف على الأسماك الفاسدة يتضح من خلال رائحتها الكريهة .
- تغيير لون الخياشيم.
- العيون تصبح غائرة وغير براقة .
- القشور تنفصل بسهولة وتتساقط .

– يصبح جسم ولحم السمكة طريا غير متماسك.

رابعا : المعلبات .

– يراعى المظهر الخارجي للعلبة فلابد أن يكون نظيفا وليس به صـــدأ أو تآكل.

– يراعى أن تكون سطح العلبة مستوي ولا يوجد به اعوجاج .

– أن لا يكون جسم العلبة منتفخا.

– عند فتح العلبة لا تظهر فقاقيع أو غازات كريهة .

الفصل الثالث

تغذية الفئات الحساسة

تغذية الفئات الخاصة بالأسرة Nutrition For Special Groups يقصد بها أن هناك مجموعات من الأفراد بالأسرة تندرج كل مجموعة تحت مسمى معين ولها احتياجات غذائية خاصة لأداء أدوارهم في الحياة.

تنقسم تغذية الفئات الخاصة بالأسرة إلى:

— تغذية الفئات الحساسة.

— تغذية المرضى (التغذية العلاجية).

— التغذية في حالة النحافة والبدانة .

الهدف من دراسة تغذية الفئات الخاصة **بالأسرة:ـــ**

* التعرف على الاحتياجات من العناصر الغذائية الضرورية لكل مرحلة سنية بما يتناسب ومعدل نمو كل مرحلة من حيث الكم والكيف .

* الإلمام بما يوفر العناية الغذائية المثلى والرعاية السليمة للأطفال في مراحل نموهم .

* معرفة أن سوء التغذية خلال الحمل له تأثيرات سلبية طويلة الأمد على النمو الجسدي والعقلي للطفل وبالتالي على صحة الأم.

* دراسة الاحتياجات الغذائية للحامل وبعض المشكلات الغذائية المتعلقة بالحمل.

* دراسة تغذية الأم المرضعة بالإضافة إلى التركيز على تغذية الطفل حديث الولادة وعملية الفطام التدريجي.

* دراسة تغذية الأطفال في سن المدرسة و حتى سن المراهقة.

* دراسة المشاكل الغذائية **Dietary Problem** بما تشتمل عليه من دراسة للأمراض الناتجة عن نقص أو زيادة العناصر الغذائية كذلك يهدف إلى دراسة العناية بالمسنين صحياً وتغذ ويا.
* دراسة كيفية تخطيط برامج غذائية مثلى لتلك الفئات المختلفة .

تصنيف تغذية الفئات الحساسة:

أولا ــ التغذية أثناء الحمل

Nutrition During Pregnancy

يعرف الحمل :

بأنه الفترة التي تبدأ باتحاد بويضة Ovum من الأنثى والحيوان المنوي من الذكر Sperm وينتج عن هذا الاتحاد خلية الزيجوت Zygote التي تأخذ في الانقسام مكونة الجنين الذي ينمو بعد ذلك في الحجم والوزن حتى نهاية فترة الحمل التي تبلغ ٢٨٠ يوماً في المتوسط ابتداء من لحظة الإخصاب .

تنقسم هذه الفترة **إلى ثلاث فترات رئيسية :**

الأولى: منذ بداية الحمل حتى نهاية الشهر الثالث.

الثانية : من بداية الشهر الرابع حتى نهاية السادس .

الثالثة : والأخيرة من بداية الشهر السابع حتى نهاية الشهر التاسع .

يعتبر الجنين متطفلاً على الأم حيث يستمد غذائه من طعامها فإذا لم تكن تغذيتها كافية فإن ما تختزنه في جسمها يسحب مما يؤثر على مستوى العناصر الغذائية الضرورية واللازمة لزيادة وزن الأنسجة الثديية وأنسجة الحمل الأخرى وتخزينها لحين احتياجها أثناء عملية الوضع مما يشكل أعلى مستوى لعمليات البناء التي تحدث خلال مراحل العمر .

يرجع تأثير التغذية على الحمل من قبل حدوث الحمل وتستمر خلال فترة الحمل ، وتأثير التغذية على الخصوبة والحالة الصحية أثناء الحمل يبدأ مبكراً من بداية الطفولة حيث تؤثر التغذية على بناء الهيكل العظمى وقيام أعضاء الجسم المختلفة بوظائفهم بطريقة سليمة . والحالة الغذائية للأم أثناء فترة الحمل تؤثر على نمو الجنين وسلامة الحمل.

فالجميع يعلم أن التغذية العشوائية غير المدروسة تسبب فقر الدم لـــدى الأم لأحتياجها إلى كميـــات كبيـــرة مـــن الكالـــسيوم، والفـــسفور، والفيتامينـــات، والبروتينات، الأملاح المعدنية وغيرها من المواد الغذائية الأساســـية اللازمـــة لبناء جسم الجنين ولصيانة جسم الأم والحفاظ عليه سليماً قوياً كما كان الحـــال عليه قبل الحمل .

ثبت علمياً أن نقص التغذية أو سوء التغذية وكذلك الإفراط في تناول مـــواد غذائية معينة، قد يسببن حالات مرضية كتسمم الحمل، حدوث النزيـــف أثنـــاء وبعد الولادة. (بسبب نقصان فيتامين K) كما قد يتعرض الجنـــين لأمـــراض وتشوهات خلقية كثيرة يصعب حصرها . ومما تقدم يتضح لنا أهمية أعطـــاء عناية كافية بأغذية الحامل. حيث أن **سوء التغذية أثناء الحمل** يؤدى إلى ولادة أجنة ميتة أو ولادة أطفال مبتسرين وقد يكونوا مصابين بعيوب خلقيـــة . ممـــا يؤيد تعرضهم للوفاة . والأم يزيد احتمال أصابتها بتسمم الحمل وعسر الولادة.

التغذية السليمة:

توفر فترة حمل مريحة ورعاية جيدة للوليد بعد الولادة. وجودة إفراز اللبن أثناء الرضاعة. وعدم إصابتها بتسمم الحمل ، أمـــراض ارتفـــاع الـــضغط كالأورام والانتفاخ والأود يما . ويعتبر الأسبوعين الأولين في فترة الحمل هي الفترة المعروفة باسم Implantation التي يتم زراعة البويضة المخصبة في جدار الرحم وهى من أكثر الفترات الحرجة تأثراً بالحالـــة الغذائيـــة لـــلأم ، بجانب العوامل الخارجية الأخرى مثـــل التعرض للإشـــعاع ، الكيماويـــات والأدوية (الأسبرين) وللأســـف تلك الفترة لا يمكن للمـــــرأة أن تتأكـــد أو تعرف عن حملها شيء .

تلقى تغذية الأمهات وخصوصاً في فترتي الحمل والرضاعة اهتماماً خاصـــاً من قبل المسئولين عن الصحة العامة في جميع أنحاء العالم. فالتغذية الصحيحة

للأم قبل الحمل وأثناءه وبعده أحد العوامل الأساسية في تكوين الإنسان منذ نشأته كبويضة ملقحة إلى أن ينفصل تماما عن الأم من الناحية الغذائية.

فقد قام علماء التغذية بعمل أبحاث عديدة لمعرفة الاحتياجات الغذائية للأمهات الحوامل والمرضعات وأثبتت معظم هذه الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين تغذية الأم والصفات التي يأتي بها المولود إلى الحياة. فقد وجد أن قله البروتينات أثناء فتره الحمل يقلل من حجم المشيمة والجنين ولانخفاض عدد الخلايا في المشيمة. كما وجد أن تغذية الأمهات على وجبات بها نسبة محددة من البروتينات في فترة الرضاعة يقلل من كمية اللبن مما يؤثر على تغذية الطفل في الأشهر الأولى من عمره ويؤدى إلى أعاقه نموه وتطوره.

يلاحظ بصفة عامة أنه يوجد عاملين حيويين يحددان تغذية الأم خلال فترة الحمل. حيث أن هناك ميل طبيعي للحامل لأكل كميات زائدة وبالتالي زيادة وزنها أثناء الحمل وفى نفس الوقت نقص الوجبات بالعناصر الغذائية الضرورية واللازمة لنمو الجنين لذا فهناك في الحقيقة **مشكلتان لابد من مناقشتهما كل على حدة وهما:**

١ ـــ زيادة وزن الحامل.

٢ ـــ الاحتياجات الغذائية للحامل.

١ ـــ زيادة وزن الحامل:

فمن العوامل الأساسية التي تؤدى إلى زيادة وزن الحامل ما يلي :

ـــ تزداد شهية المرأة في فتره الحمل.فتؤدى هذه الزيادة في الشهية إلى زيادة الوزن بمقارنة الشهية قبل الحمل.

ـــ زيادة الوزن الناتج عن الحمل نفسه . فأقصى وزن للجنين والمشيمة والسائل الأمنيوسى وزيادة نمو الثدي والرحم لا يتعدى حوالي ٧,٥ كجم .

ـ زيادة الوزن الناتج عن ترسيبات في الجسم في صوره دهن يـصعب فقدها بعد ذلك .

ـ يؤثر الوزن الذائد على ظهور مرض تسمم الحمل مما يؤثر تـأثيرا شديدا على كل من الأم والجنين .

ـ السمنة الزائدة للأم وبالتالي الجنين تعسر عملية الولادة مما يؤثر على صحة الأم والجنين .

أكدت الأبحاث في هذا المجال أن حوالي ٥,٢٠٠ كجم من الوزن المكتسب في جسم الأم الحامل غير محسوب أي خارج نطاق الحمل نفسه وعليه لابـد أن تشكل هذه الزيادة مواد غذائية مخزنة في جسم الأم . وقد أثبتت الدراسات أنه حتى الأسبوع الثلاثين لا يحدث أي تخزين ملموس من السوائل ثـم مـن الأسبوع الثلاثين إلى الأسبوع الأربعين يخزن الجسم حوالي ١,٢٠٠ كجم من السوائل التي تكون أوديما الأصابع والأرجل والكعوب أثناء الشهور الأخيرة من الحمل. أما باقي الوزن المكتسـب أثناء الحمل وقدره ٤ كجم فقد وجد أنه يتكون أساسـا من الدهن لان مقدره الجسم علـى تخـزين الكربوهيـدرات محدودة وكذلك الحال بالنسبة للبروتين (ما عدا أثناء النمو أو علاج أمـراض سـوء التغذية) علاوة على أن تخزين المواد الغذائية في صـوره بـروتين يحتاج إلى زيادة المحتوى المائي للجسم.

هذا وقد وجد أن الزيادة في البروتين تحدث خلال النصف الأخيـر مـن الحمل بينما الزيادة في الدهن ترتفع بسرعة قبل منتصف فترة الحمل ثم يقل معدل التخزين كثيراً بعد ذلـك ثـم يميـل إلـى النقـصان فـي الأسـابيع الأخيرة من الحمل.

يساعد تخزين الدهن في الجسم على حماية نمو الجنين في حالة الضرورة خلال شهور الحمل الأخيرة وإذا لم تستهلك خلال الحمل فإنها ستعوض الاحتياج المستمر أثناء فترة الرضاعة.

فتخزين ٤ كجم من الدهن يشكل ٣٦,٠٠٠ سعر حراري وهذا معناه أنه يمكن تمويل الجسم أثناء الرضاعة بحوالي ٢٠٠ سعر حراري يوميا لمدة ٦ شهور.

٢ ـ الاحتياجات الغذائية للأم الحامل:

فتره الحمل تعتبر فترة حساسة للأم فتزداد احتياجات الأم الحامل استعداداً لتكوين الجنين ونموه وتطوره إلى الفيتامينات المختلفة والأملاح المعدنية بشكل مستمر وهذا يتطلب خطة غذائية جيدة. يتم تطبيقها بداية من ابتداء الحمل وحتى نهاية الرضاعة، ومن المؤكد أن الوجبات الغذائية الطازجة المتنوعة (خضروات، فاكهه، لحوم، حليب، بيض،......الخ) يوفر للحامل وجنينها حاجتهما من الفيتامينات الحيوية الفعالة، وكذلك الأملاح المعدنية وباقي المواد الغذائية، دون الحاجة إلى تزويد الجسم بها بتناول العقاقير المقوية المختلفة.

يجب مراعاة التنويع في غذاء الحامل لكي تؤمن لجسمها وجنينها كافة المواد الغذائية اللازمة وأكدت الدراسات على أن نقص البروتين في الغذاء أثناء الحمل قد لا يظهر أثره على الجنين نفسه وتكوينه (إلا إذا كان النقص شديداً) بل يؤدى هذا النقص إلى هدم أنسجة الأم الحامل لتوليد الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجنين . مما يؤدى إلى إصابة الأم بفقر الدم والضعف العام وحالات التسمم أثناء الحمل.

(١) البروتين:

يرتفع احتياج الأم للبروتين أثناء الحمل خاصة في ألثلثي الثاني والثالث من الحمل على أن يكون البروتين المتناول ذو قيمة حيوية عالية (بروتين حيواني) كما يزيد احتياج الأم أثناء الحمل للأحماض الأمينية الأساسية وخاصة الحامض الأميني ثريونين والتربتوفان والليسين ، حسبت الاحتياجات من البروتين على أساس الكمية المترسبة في الجنين والمشيمة والأنسجة الأخرى بما فيها الدم فقد وجد أن كمية البروتين المترسبة أثناء فترة الحمل (٩٢٥) جم يترسب أكثر من نصفها في أنسجة الجنين والمشيمة . وحسبت كمية البروتين اللازمة لتكوين وبناء الأنسجة الجديدة أثناء الحمل ١,٣ ، ٦,١، ١٠,٧ جم / يومياً . في كل من الفترة الأولى ، الثانية ، الثالثة على التوالي

كما تحتاج الأم كمية أضافية لصيانة أنسجتها لذلك أوصى علماء التغذية أن يضاف ١٠ جم بروتين يومياً للمقررات الغذائية اليومية طوال فترة الحمل بحيث يكون ذو قيمة حيوية عالية Reference Protein حيث أن نقص البروتين يؤدى إلى هدم أنسجة الأم لتوليد الأحماض الأمينية اللازمة للجنين وشعور الأم بالتعب والإرهاق أثناء الحمل والوضع وضعف القدرة على إفراز اللبن بعد الوضع .

(٢) الدهن :

تحتوى مكونات الحمل (الجنين والمشيمة والرحم) على حوالي ٤٥٠ جم دهون والنسبة الأكبر من الدهن تترسب كمواد دهنية مخزنة ويختلف معدل ترسيب الدهن في الجسم حسب مراحل النمو فهو يكون ٦ جم/يوم خلال الثلاثة شهور الأولى ، ٢٢ جم /يوم ، ٢٤ جم / يوم ، ١٢ جم /يوم خلال كل شهرين متتاليين حتى نهاية الحمل.

(٣) الطاقة:

يجب الاهتمام بدخل الأم من السعرات لما لهذا من ارتباط بـوزن الجـسم حيث يؤثر على تكوين الجنين والمشيمة فإذا لم يحدث زيادة في الوزن فـي الثلاث شهور الأولى من الحمل استمر النقص على هذه الحالة أثناء الثلاثـة شهور التالية لهم يؤدى الأمر إلى عدم اكتمال نضج الجنين ويمكـن حـساب الطاقة على أساس كمية البروتين المتكونة والدهون المترسبة ويمكن حـساب ذلك بضرب وزن كل منهم في ٩,٤ على التوالي.

يؤدى نقص الطاقة إلى عدم اكتمال نضج الجنين مما يؤدى إلى ولادة الجنين قبل النضج. وعادة تحتاج الأم الحامل إلى الحصول على كفايتها من السعرات الحرارية بالإضافة إلى ما يلزم لنمو الجنين في الرحم. مع ملاحظة أن يكون هناك توازن بين دم الأم وبين المستهلك.

أوصى المختصون في التغذية أن متوسط ما تحتاجه الأم أثناء الحمل يعادل ما تحتاجه في الظروف العادية مضـافاً إليه ٢٠٠ سعراً يومياً أثناء الثلثـين الثاني والثالث من فترة الحمل طالما كان وزنها قبل الحمل مثـالي بالنـسبة لسـنها وطولها.

(٤) المعادن:

(أ) الكالسيوم والفسفور:

يؤدى نقص العناصر المعدنية في غذاء الأم الحامل إلى أضرار بالغة الأثر على الأم والجنين. خاصة في الفترة الحساسة الأولى من بداية الحمل حيـث يحدث تكلس للمراكز العظمية للجنين، وبحلول الشهر الرابع للحمـل يكـون ترسيب الكالسيوم والفسفور جارياً في العظام وتتحول الغضاريف الرقيقة إلى عظام. وتبدأ براعم الأسنان في التكوين. وقد أثبتـت الدراسـات أن عمليـة

التكلس في الجنين تستمر دون توقف مهما اختلفت حالة الأم الغذائية. فإذا ما ساءت الحالة الغذائية للأم أستمر التكلس على حساب أنسجة الأم نفسها.

يحتوى جسم المولود عند الميلاد من ٢٢-٣٠ جم كالسيوم معظمها ترسب في جسم الجنين خلال الشهر الأخير من الحمل. ويبلغ معدل الترسيب في هذه الفترة ٣٠٠ ــ ٤٥٠ مليجرام / يوم .

توصى منظمة الصحة والأغذية بأن يضاف من ٠,٣ - ٠,٥ جم كالسيوم يومياً إلى المقررات اليومية للأم في الحالات العادية، كما ثبت من الدراسات على السيدات الحوامل أن ٤٠٠ ــ ٥٠٠ ملجم كالسيوم/ يومياً هي مقررات معقولة. مع ملاحظة أهمية ضوء الشمس وفيتامين (د) مع البروتين الجيد حيث تلعب دوراً هاماً في زيادة كفاءة الامتصاص والاستفادة من الكالسيوم والفسفور مع تشجيع نمو العظام وبراعم الأسنان في الجنين والمحافظة على سلامة الهيكل العظمى للأم.

(ب) الحديد :

فقر الدم (الأنيميا) من الأمراض الشائعة أثناء الحمل، وقد يرجع ذلك إلى عدم اكتمال مخازن الحديد في جسم الأم قبل بدء الحمل، في حين تزداد احتياجات الغذائية من الحديد أثناء فترة الحمل لتغطية احتياجات الجنين أثناء تكوينه ونموه.

قد يولد المولود ويحتوى جسمه على ٣٧٥ مليجرام حديد حصل عليه نتيجة تجميع يومي له من الأم أثناء الحمل فهو يحتاج في الثلثين الأولين من فترة الحمل إلى ٠,٤ ملجم / يوم ، ٤,٧ ملجم / يوم أثناء الثلث الأخير من الحمل ويقترح علماء التغذية أن تعطى الأم ١٨ ــ ٢٨ ملجم حديد / يوم زيادة حيث يلزم أن تهتم الحامل بتناول أغذية غنية بالحديد وفى حالات النقص ينصح بتناول الحديد في صورة أقراص حديدوز.

(ج) اليود :

يزيد احتياج الأم لليود أثناء فتـــرة الحمــل بالمقارنـــة بمقــدار احتياجهــا بالمقررات الخاصة في الظروف العادية وأظهرت الدراسات أن إصــابة الأم بمرض الجويتر نتيجة عدم تناول كميات كافية من اليود تؤدى إلــى زيــادة احتمال إصابة المولود بالجويتر، وفى حالات انتشار النقص الشديد لليود تزداد معه حالات القصر مما يؤدى إلى زيادة المواليد الأقزام. كما يــؤدى نقــص اليود أثناء الحمل إلى التخلف الذهني عند الجنين.

(٥) الفيتامينات :

تؤكد الدراســات أنه إذا لم تحصل الأم على كفايتــها من الفيتامينات وما يكفى لاحتياجات الجنين المتكون تحدث عواقــب وخيمة حيث يكــون نمــو الجنين ســيئاً ويكون المولود عرضـــه للأمراض ونقص الوزن، علاوة على ما قد تتعرض له الأم من أخطار كبيرة حيث يــؤدى عبئ الحمل الثقيل إلــى ظهور أمراض نقص الفيتامينات. يزيد احتياج الحامل للفيتامينات خــلال فترة الحمل ، فيصــل احتياج الحامل لفيتامين(أ) إلى ١٠٠٠ ميكروجرام/ يومياً أثناء الثلثين الثاني والثالث من الحمل ويلاحظ أن نقص فيتامين (أ) يــؤدى إلى تشــوهات في الجســم والتهــاب ملتحمة العين.

كما تحتاج الأم إلى فيتامين(د) للاستفادة من امتصاص الكالسيوم والفسفور حيث ينصح أن تتناول الأم منه ١٠ ميكروجرام /يومياً بالإضافة إلى تعريض الجلد لأشعة الشمس، كما يلزم فيتامين (ج)، (ك)، الريبوفلافين لتقوية الأوعية الدموية ومنع النزيف الزائد عن الولادة. وبصفة عامة مجموعة فيتامين (ب) تمنع من تقلص الرحم الأمر الذي ييسر من عملية الولادة ويفيد في إزالة آلام الحمل ويقلل مشكلة الإحساس بالغثيان.

سوء تغذية الحامل وأثره على النمو العقلي للجنين:

أن الأطفال الذين يولدون بعد جو من سوء التغذية في المرحلة الرحمية لا يحققون أقصى درجات النماء الجسمي، وقد لا يتوفر لديهم التكوين اللازم لتحقيق أقصى درجات النمو العقلي. فقد أظهرت الدراسات " **أن سوء التغذية** Mal nutrition " يؤثر تأثيراً مباشر على نضوج المخ ونمائه عند الجنين، ما دام يعتمد في غذائه على الأم الحامل ، وهي لا تمده بالعناصر أو الكميات الضرورية الغذائية اللازمة لنماء هذا العضو الهام في التكوين.

فقد ثبت أن الجنين أذا لم يحصل على القدر الكافي من الغذاء أيام الحمل فإن معدل انقسام خلايا المخ وتكاثرها الانقسامي يقل بنسبة ٢٠% عن المعتاد، وانه إذا كان يعانى من سوء التغذية في الشهور الست الأولى بعد الولادة فإن الانقسام الخلوي يقل مرة ثانية بمعدل ٢٠% آخري عن المعتاد. وهكذا يمكننا أن نتصور كيف يمكن أن تكون صور الكارثة إذا اجتمع سوء التغذية قبل الميلاد وبعد الولادة .

لعل مما يزيد هذه الكارثة فظاعة ما نعلمه من أن هذا الجهاز هو من أول الأجهزة التي تتكون في تطور الحمل، وذلك لان الحاجة إليه ملحة في تشغيل وتنظيم عمل وتناسق وظائف ما يأتي أو يتطور بعد ذلك من الأجهزة.

ومن التجارب التي أجريت أثبتت أن الأطفال الذين عانوا من سوء تغذية الأم أيام الحمل أو سوء تغذيتهم في الشهور الست الأولى لا يمكنهم أن يعوضوا آثار ذلك من نقص الكفاية الذهنية ولا يمكنهم أن يلاحقوا أندادهم من العاديين في الأداء الذهني حتى ولو أمكن إمدادهم بالتعويض الغذائي فيما بعد.

تجربة يتضح فيها تغذية الأم جيداً طوال فترة الحمل وأخرى تغذية سيئة حتى آخر النصف الثاني من فترة الحمل.

تغذية جيدة	تغذية سيئة
١- تقوية الخلايا العصبية، خاصة الجهاز العصب المركزي.	١- خلايا عصبية ضعيفة.
٢- وزن المواليد حول المعدل الطبيعي.	٢- وزن منخفض جداً.
٣- النمو العقلي مرتفع وتصل نسبة الذكاء إلى ما يزيد عن (١٠٠) في المتوسط.	٣- متوسط ذكاء المواليد (٨٤) في المتوسط.
٤- أقل عرضة للإصابة أثناء الحمل بفقر الدم والتسمم الجنيني، الإجهاض، الولادة المبتسرة، الأجنة الميتة.	٤- أكثر عرضة لتلك الأمراض.
٥- بعد الميلاد أقل عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة مثل الالتهاب الرئوي، التيتانوس، ولين العظام والنزلات الشعبية والبرد.	٥- أكثر عرضة للإصابة بعد الميلاد بتلك الأمراض الخطيرة.

نقص الوزن وأثره في نمو الطفل

نجد من النتائج الشائعة بسوء تغذية الأم الحامل نقص وزن المولود عند الولادة ويعتبر نقص الوزن عن سوء التغذية يختلف تماماً عن نقص الوزن الناجم عن الولادة المبتسرة. أو (قصر مدة الحمل)، فهما ظاهرتان متشابهتان في مظهرهما مختلفتان في **أسبابهما**. ولهذا يطلق على الأطفال الذين يولدون ناقصي الوزن Low birth weight.

(١) الظاهرة الأولى : Short gestation period infants (S.G.P.1)

وهى ظاهرة الطفل المبتسر : Premature

هم أطفال نمو جيداً خلال الفترة الرحمية ولكنهم ولدوا مبكراً عن ميعاد الولادة الطبيعي (فترة رحمية أقل من ٣٧ أسبوع).

(٢) الظاهرة الثانية : Small for Date

هم الأطفال ألمنخفضي الوزن رغم اكتمال مدة الحمل (٤٠ أسبوع) ولكن بسبب سوء التغذية حدث توقف للنمو وإعاقة للتطور. ولكل من هاتين الظاهرتين إجراءات معينة وطرق رعاية تبدأ بعد الولادة مباشرة لتحقيق الملاحقة الإنمائية.

فقد تحتاج المواليد نتيجة ولادة مبتسرة إلى التغذية بالحقن الوريدي، والى المعنيات الضرورية لضمان التنفس السليم.

أما أولئك الذين يولدون في حالة نقص الوزن بسبب سوء التغذية فإنهم يعانون من نقص سكر الدم Hypoglycemia وهذه الظاهرة تؤثر كثيراً في الخلايا العصبية، ذلك لأن الخلية العصبية تعتمد في حياتها على القدر الكافي من البروتين وكذلك المواد السكرية والكربوهيدراتية التي تمنع احتراق الخلية نفسها. لذلك فإن هذه الحالة تجعل هؤلاء المواليد يتعرضون لتلف في خلايا المخ إذا لم يتم حقنهم فوراً وبمجرد الولادة بكميات من الجلوكوز.

للوقاية والعلاج من مشكلة سوء تغذية الحوامل وأثرها السيئ على الجنين يجب أن تحصل الأم الحامل على حاجتها من السعرات الحرارية من العناصر الغذائية الأربعة ولا تقتصر على مجموعة دون أخرى وهى:-

ـ **مجموعة الأسماك واللحوم والألبان ومنتجاتها** وهى توفر البروتين اللازم لبناء الخلايا عامة والخلايا العصبية خاصة.

– **مجموعة الخضر والفواكه** وهى التي تمد الجنين بحاجته من الفيتامينــات العديدة التي تؤهله بمقومات الوقاية من كثير من الأمراض.

– **مجموعة الخبز والكربوهيدرات بأنواعها**، وهى التي تفيد في عملية إعداد الجنين بما يلزمه في وقت التسمين بعد الشهر الرابع والخامس من الحمل.

– **مجموعة البقــول** وهى تحتوى على مزيد من البروتين وبعض العناصــر الضرورية لبناء الخلايا.

هكذا يضر الحامل والجنين معاً أن تعتمد الحامل في غذائها علــى الحلــوى فقط، أو المــشروبات الخفيفــة (الميــاه الغازيــة) أو شــرائح البطــاطس وحدها دون غيرها.

هناك العديد من **التوصيات** الواجب أخذها في الاعتبار **عند تغذيــة الحامــل** خصوصاً في الثلاث أشهر الأولى **للتخفيف من حدة الغثيان والتقيؤ أهمها:**

– يجب أن تكون الوجبات صغيرة ومتكررة.

– قبل النهوض من الفراش في الصباح الباكر يفضل أكل بعض البــسكويت، أو شرائح الخبز الجاف.

– شرب الماء (أي سوائل) تكون قبل الأكل أو بعدة بحوالي ساعة.

– لا يفضل تناول الخضروات القوية الرائحة كالبصل والكرنب .

– يزداد تناول كمية السوائل إلى ٦ – ٨ أكواب لتجنب الإمساك .

ثانيا ــ التغذية أثناء الرضاعة:

Nutrition during Lactation

الإدرار:

هو إفراز وإنتاج اللبن من غدة الثدي Mammary Glands بشكل تلقائي بعد الولادة مباشرتاً ، والأعداد للإدرار الجيد يبدأ منذ بداية الحمل من خــلال مراعاة تناول الوجبات المتزنة التي تعمل على الإنتاج المتزايد بالقدر الكافــي لهرموني progesterone , Estrogen واللذان يعملان علــى تخــزين الطاقــة خلال فترة الحمل على شكل دهن وبعد ولادة الطفل تحدث تغيــرات في الجهاز ألغدي في جســم الأم حيث يؤدى إلى التأثير على الفص الأمامي والخلفي للغــدة النخاميــة لإفــراز هرمــوني البــرولاكتين لإنتــاج اللــبن والأوكسيتوسين لخروجه ،الأمر الذي يؤدي في النهاية لإفراز اللبن .

ولبن الأم له تركيب ثابت وهو غذاء كامل ولكن ينقصه بعض المواد الغذائية الرئيسية (فيتامين ج ــ د ــ وعنصر الحديد).

سوء تغذية الأم المرضعة:

سوء التغذية أثناء فترة الرضاعة يعّد من الأمور الحرجة التي تؤثر سلبا على صحة الأم ومن ثم الطفل حديث الميلاد ، حيث يتبعه مباشرتا نقص كمية اللبن بدرجة اكبر من النقص الذي يحدث لنوعية اللبن ، وتحت كــل الظروف الصعبة يحاول جسم الأم الإبقاء على التركيــب الثابــت للــبن بالاستهلاك للمواد الغذائية المخزونة من جسم الأم . وكذلك إذا حدث نقص في الوجبة اليومية لبعض العناصر التي لا يمكن تخزينها في الجسم مثــل الفيتامينات الذائبة في الماء يؤدى ذلك إلى إنتاج لبن منخفض في محتواه من هذه الفيتامينات .

الاحتياجات الغذائية أثناء الرضاعة :

من الطبيعي أن يعتمد الطفل حديث الولادة اعتمادا كلياً على الأم في الحصول على احتياجاته الغذائية وقد أوضحت الدراسات أن الاحتياجات الغذائية للأم في حالة الرضاعة تزيد كثيراً في حالة الحمل ، وبالتالي فأن السيدة المرضعة إلى جانب ما تتطلبه نفسها من السعرات فان لها احتياجات آخري لتغطية نشاط الغدد اللبنية وكذلك لتغطية ما يحتويه اللبن الذي تفرزه من سعرات فالأم التي تفرز لتراً واحداً من اللبن يومياً تحتاج إلى ٦٠٠ - ٧٠٠ سعر كبيراً وهي قيمة ما يحتويه اللبن وبالإضافة إلى ذلك من ٦٠ - ٧٠ سعر لتغطية نشاط الغدد اللبنية.

من المعروف أن الأم تفرز يومياً من ١,٥ - ٣ لتر لبن، وقد أظهرت الدراسات أن الأم قد تستمر في إفراز اللبن رغماً عن نقص دخلها من السعرات لمدة غير قصيرة ، وهذا على حساب أنسجتها مما يؤدى إلى نقص وزن الأم ثم يعقب هذه الفترة نقص في مقدار اللبن.

كما اتضح أيضا أن البروتين يعتبر عاملاً غذائياً محدداً في الرضاعة ولا يتغير بروتين اللبن بتغير دخل الأم من البروتين إلا انه في حالات نقص البروتين يقل إفراز اللبن كلياً.

على ذلك ينصح بان تأخذ الأم إلى جانب البروتين اللازم لها شخصياً مقدار ٢ جم بروتين غذاء لكل جرام من بروتين اللبن ويجب أن يكون البروتين من النوع العالي القيمة الحيوية على أن يكون جزء كبير منه في صورة لبن ومنتجاته وبيض ولحوم.

لا يتأثر إفراز اللبن إذا انخفض مقدار الدهن في غذاء الأم من حيث الكمية أو التركيب إذا قل الدهن في الغذاء كثيراً (إلى ١ جم / كجم من وزن الجسم) حيث يقل إفراز اللبن وتنخفض نسبة الدهن فيه. كما لا يؤثر نقص

الكربوهيدرات في الغذاء على إفراز اللبن ولكن يستمر إلى حد مخصوص فإذا نقص إلى ٥٠% من المجموع الكلى للسعرات يبدأ النقص في إفراز اللبن.

ضروري جدا أن يكون هناك مصدر كفء مستمر للفيتامينات ويمكن الحصول على الكفاية من فيتامين أ ، النياثين، الريبوفلافين من اللبن والفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ، والخميرة البيرة واللحوم والبيض، أما فيتامين ج ، فيحصلوا عليه من الفواكه الطازجة وعلى الأخص الموالح والليمون وكذا الطماطم وقد ثبت أن مستوى الفيتامينات باللبن يتوقف على طبيعة غذاء الأم ومدى احتوائه على الفيتامينات.

تحتاج الأم إلى كمية من فيتامين (د) لأنه ضروري لامتصاص الكالسيوم وأحسن مصدر له " زيت كبد الحوت ،الزبد ،اللبن" . وإذا استمرت الأم في الرضاعة خمسة شهور تفقد ٤٥ جرام من كالسيوم جسمها بمتوسط ٣٠٠ مليجرام يومياً وإذا زادت الكمية المفروزة تصل إلى ٥٠٠ مليجرام يومياً . فاللبن أهم غذاء يعوض احتياجات الأم من البروتين ، الكالسيوم فلا بد أن تشرب الأم ٥٠٠ مل يومياً (٢ كوب) أو أكثر .

لا بد أن تزيد كمية السوائل لتعوض كمية اللبن المفروزة ٣ ــــ ٤ لتر سوائل/ يوم مع تقليل المنبهات كالشاي، القهوة والمياه الغازية.

ينقص لبن الأم بعض المواد الغذائية بكميات اقل من اللازم لاحتياجات الرضيع وهى" فيتامينات ج ، د ، وعنصر الحديد " لذلك يجب أن يراعى إضافتها في الغذاء ، وعلى ذلك فان تناول الأطفال الرضع للبن الأم بكمية كافية يعتبر أحسن غذاء للأطفال في الشهور الأولى من عمرهم كما وان التركيب الكيماوي للبن وبصفة خاصة من ناحية البروتينات والدهون والكربوهيدرات يبدو أنه أكثر ملائمة لمقابلة احتياج الرضيع وأكثر هضماً.

كما أن التغذية على لبن الثدي تتسـبب في وجود علاقة عاطفية قوية بين الأم والطفل كما أنها مفيدة للنمو الجسمي والعقلـي للطفل وأكثر من ذلـك فـان الرضـاعة الطبيعية من لبن الثدي تقلل من خطر العدوى التي تتسبب عـن الرضـاعة الصناعية وهى بذلك تقي صحة الطفل.

ثالثا ــ تغذية الأطفال الرضع :
Infant Feeding

تغذية الأطفال الرضع تلقى اهتماما بالغاً من قبل المهتمين برعاية وتنشئة الطفل ذلك لأن أطفال تلك المرحلة العمرية يختصون بالنمو السريع مقارنتا بكافة المراحل اللاحقة له . فهم يحتاجون إلى الغذاء من أجل نمو الجسم واكتمال تكوينه بالإضافة إلى تمكين الجسم من القيام بوظائفه الحيوية. فتعتبر شهية الطفل دليل واضح على الطاقة اللازمة.

فعند مرحلة الطفل حديث الميلاد ومرحلة الرضاعة تعتبر الشهية جيدة ويرتفع على أثرها دخل الطفل من السعرات تدريجياً لسد الاحتياجات ، وبانتهاء العام الأول تقل شهية الطفل بسبب انخفاض معدل النمو مع زيادة نشاطه الجسماني حيث النمو السريع واعتماده على نفسه في كثير من المهارات الحركية التي تؤكد نموه وتطوره وفقا لتلك المرحلة.

أكدت الأبحاث العلمية في هذا الصدد أن احتياجات الطفل الرضيع من **الطاقة** تصل إلى ١٢٠ سعر حراري/كجم /يوم خلال الشهرين الأولين من العمر، تقل إلى ١١٠ سعر حراري/ كجم /يوم عند عمر ٢- ٦ أشهر ثم ١٠٠ سعر حراري/ كجم / يوم للأطفال من عمر ٦ أشهر إلى سنة .

أما بالنسبة **للبروتين** فإن احتياج الطفل إليه يصل إلى ٢ جم/ كجم/يوم خلال العام الأول ثم يقل إلى ١ جم/كجم/ يوم في العام الثاني من العمر. وهذه الكميات محسوبة على أساس بروتين ذو قيمة حيوية عالية على أن تعدل بالزيادة في حالة البروتين الأقل في قيمته الحيوية.

أيضاً يحتاج الرضيع إلى الماء حيث أنه يتعرض لنقص مياه جسمه نتيجة ارتفاع معدل الفقد عن طريق الجلد أو الكلى.وفيما يتعلق بالفيتامينات فإن

الرضيع يحتاج إلى ١٥٠٠ وحدة دولية/يوم من فيتامين أ ، ٤٠٠ وحدة دولية/يوم من فيتامين د ،٣٥ ملجم/يوم من فيتامين ج ، ٠،٥ ملجم/يوم من فيتامين ب١ ، ٠,٦ ملجم/يوم من ب٢ .

أما عن الأملاح المعدنية اللازمة لنمو الرضيع فهو يحصل على احتياجاته منها من خلال تناول لبن الأم أو اللبن الحيواني باستثناء الحديد. ويزيد احتياج الرضيع من الكالسيوم والفسفور فيصل إلى ٣٦٠ ملجم/ يوم كالسيوم ، ٦٠ ملجم/ يوم ماغنسيوم وذلك في عمر الميلاد إلى ستة أشهر وتزداد عن ذلك في عمر من ستة أشهر إلى سنة. تنقسم تغذية الأطفال الرضع إلى تغذية طبيعية، وتغذية صناعية، وتغذية مختلطة.

أولاً : التغذية الطبيعية:

يعّد حليب الأم مثالي لخصائص نمو الطفل حديث الميلاد، حيث يساعده على تحقيق النمو السريع المطلوب محققا مطالب النمو المختلفة ، فهو محفوظ ومعقم تماماً ومخزن بطريقة طبيعية في جسم الأم ذو حرارة مناسبة لحرارة جسم الرضيع ويفرز حسب حاجة الرضيع إليه وبكمية تناسب قابليته للبلع. ويحتوى لبن الأم على بعض الأجسام المضادة التي تزيد من مناعة الرضيع ومقاومته لبعض الأمراض وهو رخيص واقتصادي ولا يحتاج لأي مجهود بالإضافة إلى أنه يخلق التقارب والحب بين الأم ووليدها.

أهم فوائد حليب الأم:

يشعر الرضيع بالأمن والطمأنينة والسعادة وهو في أحضان أمه ،وتنشأ بينهما علاقة ودية بهيجة لا يعرفها إلا الأمهات المرضعات، وسوف يكون في المستقبل إنساناً اجتماعيا لدية قدرا ملحوظا من التوازن النفسي الاجتماعي.

حليب الأم يحتوى على العديد من الأجسام المضادة Antibodies التي تزيد مناعة الطفل ضد الأمراض المختلفة خلال الفترة الأولى من حياته.

العناصر الغذائية الموجودة في حليب الأم (بروتينات - سكريات - دهون - فيتامينات - وأملاح معدنية) تتناسب وحاجة الجسم وقدرته على امتصاصها بعد هضمها.

الأطفال الذين يتغذون على حليب البقر أو الحليب الصناعي المجفف أكثر عرضه للإصابة بالإسهال من الذين يتغذون على حليب أمهاتهم وبذلك فهم أقل عُرضه لفقدان الوزن وتأخر النمو وللمضاعفات الأخرى.

يكلف الحليب الاصطناعي أو الحيواني الطازج الكثير من المال خلال طفولة الابن هذا عدا الجهد الذي تحتاجه الأم في تحضير هذا الحليب، أما لبن الأم فهو بدون ثمن ومتوفرة في كل وقت ومعقم لا يحتاج وقتاً أو أواني لتحضيره.

توفر الرضاعة الثديية وقتاً وجهداً كبيراً على الأم فهي لا تضطر لتنظيف الزجاجة قبل وبعد الرضاعة، ولا إلى الماء وتحضير الحليب ثم تبريده وتخزينه، لذلك يتوفر لدى الأم المرضعة وقت كاف لممارسة هواياتها وأعمالها المنزلية ووقت أطول للعناية بطفلها ومداعبته وتعليمه، الأمر الذي ينعكس على الطفل وقدراته الجسدية والعقلية بشكل إيجابي رائع. حليب الأم أغنى من حليب البقر بالفيتامينات، ورغم قيمته المنخفضة فهو يفقد أيضا جزء كبير من الفيتامينات أثناء الطهي والإعداد.

الخواص الوقائية للبن الأم:

الأجسام المناعية تعد من مكونات لبن الأم الطبيعية حيث يحتوي لبن الأم على L.Bifidus وهذا العامل يساعد على نمو بكتريا مفيدة تسمى "اللاكتوباسلس" في القناة الهضمية والتي تعمل على تكوين وسط حامض في معدة الرضيع، وهذا الوسط يمنع نمو البكتريا المسببة للاضطرابات المعوية كالإسهال.

كما يحتوى على مادة الأمينوجلوبين وتلك المادة تعمل على تقليـــل تكـــاثر ميكروبات خاصة تسمى " إيشريشياكولاى" .وتلك المادة تعمـــل علــــى منـــع امتصاص الأجسام الغريبة وتمنع التأثير والفعل السلبي للبكتريا حيث توجـــد على جدار الأمعاء كمادة حامية وبالتالي تكون الحماية الطبيعية للطفل ابتـــداء من الشهر الثالث وكذلك يعطى حماية ضد شلل الأطفال.

العوامل المؤثرة على إنتاج حليب الأم :

هناك عوامل أو مؤثرات خارجية تزيد من إنتاج الحليب وعوامل أخرى تقلل منه. **هذه العوامل هي:**

١- عامل المص .
٢- العوامل النفسية.
٣- الحمل أثناء الرضاعة .
٤- الراحة الجسمانية .
٥ - حالة الأم الغذائية .

لبن السرسوب Colostrums

هو السائل الأصفر اللزج الذي يخرج من الثدي في الأيام الثلاثة الأولى عقب الولادة. وهو مادة قلوية غنيـــة بالبروتينـــات (**الألبـــومين، والجلوبيـــولين**) وبالفيتامينات. والأملاح المعدنية وهو غذاء مبدئي جيد للطفـــل لأنـــه غنـــي بالبروتينات وله تأثير ملين ومنشط على الجهاز الهضمي عند الطفل.

ويتميز لبن السرسوب بالصفات التالية

ــ ارتفاع وزنه النوعي(اللزوجة إلى حد ما ، ١,٠٤ – ١,٠٦)، وتنخفض به نسبة الكربوهيدرات والدهون.

ـ تكون نسبة البروتينات، الدهون والكربوهيدرات في لبن السرسوب ٨%، ٣%، ٤% على التوالي بينما هذه النسب في لبن الأم تكون كالاتي ١,٢% بروتينات، ٣,٥% دهون، ٧% كربوهيدرات.

ـ كما يحتوى على الأجسام المضادة الضرورية من اجل مناعة الطفل حديث الولادة والتي سبق الحديث عنها.

العناصر الغذائية المكونة للبن الأم :

لبن الأم يحتوى كغيره من أنواع الألبان الأخرى على العناصر الغذائية المختلفة من كربوهيدرات وبروتينات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية ولكنها تتواجد في لبن الأم بكميات تلاؤم قابلية الهضم والامتصاص في معدة وأمعاء الرضيع.

١ – الكربوهيدرات :

تتراوح نسبتها في لبن الأم بين ٦,٥ – ٧% ويحتوى أساساً على سكر اللاكتوز الذي يشجع وجوده في الأمعاء على نمو الميكروبات الدقيقة المنتجة للأحماض العضوية وتخليق كثير من مجموعة فيتامين (ب).

٢ – البروتينات :

أكدت الدراسات أن نسبة البروتينات في لبن الأم هي ١,٢% منها (٠,٤% كازين، ٠,٨% لاكتاألبيومين ، ولاكتاجلوبيولين) أي أن نسبتها هي ١ : ٢ بينما ، تكون هذه النسبة ٦ :١ في لبن البقر. حيث أن الكازين أكثر عسراً في الهضم في الثاني ، وعلى ذلك فإن لبن الأم يكون أكثر ملائمة لمعدة الرضيع لسهولة هضمه وامتصاصه.

لذلك يجب غلي اللبن جيداً لتحليل وتكسير الخثرة لتحويلها إلى دائبة وأيضاً يخلط اللبن مع البليلة وذلك لأن غرويات البليلة تحيط بالكازين وبالتالي لا يتحد مع حامض الهيدروكلوريك (يدكل). وبالتالي يصبح

بروتين اللبن سهل الهضم. كذلك يمكن التخلص من هذه المشكلة بتحميض اللبن في صورة اللبن الزبادي.

٣- الدهون :

تصل نسبتها في لبن الأم حوالي ٣,٥% وهى مكونة مـــن جزئيـــات صغيرة وناعمة. وكمية الدهن في أول الرضاعة أقل من تلك الموجودة في أخر الرضاعة لذا يجب ترك الطفل على الثدي حتى يتم إفراغ ما به مـــن لبن تماماً.

٤- الفيتامينات:

لبن الأم يحتوى على كمية كبيرة منها قد تكفى الرضـــيع بـــشرط أن يكون غذاءها كافياً ومتجانساً. حيث يحتوى لبن الأم على كميات وافرة من فيتامين(أ) ، ومجموعة فيتامينات (ب) ولكن به كميات غير كافيـــة مـــن فيتامين (د،ج) وبالرغم من ذلك فان كميتها تسد حاجة الرضيع إليهما في الأشهر الأولى من عمره. ولكنه يجب إضافتها للغذاء بعد الـــشهر الثالـــث وخاصة فيتامين (D) حتى يتجنب الطفل الإصابة بالكساح.

٥- الأملاح المعدنية :

أخيراً بالنسبة للأملاح المعدنية نجد أن الموجود منها بصفة أساسية في لبن الأم هو البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والصوديوم..، كمـــا يوجـــد الحديد والنحاس ولكن بكميات لا تسد حاجة الرضيع إلا في الأشهر الأولى من عمره ولذلك تظهر حالات الأنيميا في الأطفال المعتمدين في تغـــذيتهم على وجبات الألبان لمدة طويلة.

معوقات التغذية الطبيعية:

هناك مجموعة من المعوقات تحول دون تغذية الطفل من ثدي أمه أما بصورة مطلقة أو مؤقتة، وتنقسم المعوقات التي تؤدى إلى عدم التغذية الطبيعية بصورة مطلقة إلى مجموعتين أولهما يعود إلى الأم، وثانيهما إلى الطفل.

أولاً : معوقات ترجع إلى الأم :

ــ إصابة الأم بالسل الرئوي.

ــ إصابة الأم بأمراض عصبية نفسية.

ــ إصابة الأم بالأمراض المضنية المزمنة.

ــ الأمراض الموضعية للثدي كتشقق الحلمة وخراج الثدي.

ثانيا : معوقات ترجع إلى الرضيع :

منها صعوبة التنفس نتيجة الإصابة بالزكام، التهاب الفم، التشوهات الخلقيـــة كالشفة الأرنبية، انشقاق سقف الحلق، عدم اكتمال نضج الوليد، ووجود أســـنان لبنيه منذ الولادة.

ثانياً: التغذية الصناعية

الغرض الرئيسي منها هو إمداد الطفل بغذاء بديل عن لبن الأم ولذلك يجب ملاحظة أن تكون مكوناته شبيهه بتركيب لبن الأم إن أمكن ،تتم عملية التغذية الصناعية **بأنواع مختلفة من الألبان منها :**

١ــ الألبان الحيوانية الطازجة السائلة ومنها لبن البقر ، لبن الجاموس ، لبن الماعز ، لبن الحمير .

٢ــ الألبان المجففة والمخزونة في علب مفرغة من الهواء منها اللبن الدسم، لبن نصف دسم، لبن المتشابه للبن الأم ، اللبن المحمض .

٣ــ الألبان المكثفة والمركزة والمحفوظة في علب.

لا يختلف اللبن الآدمي عن باقي أنواع لبن الثدييات في كميات أو نسب العناصر الأساسية ولكن يختلف في نوعية هذه العناصر.

أنواع الألبان الحيوانية المتداولة : ـ

١ـ اللبن السائل الخام :

هو اخطر أنواع الألبان المستخدمة ويفضل عدم استخدامه لتغذية الأطفال الرضع لأنه عرضة للتلوث بالميكروبات المرضية علاوة على صعوبة هضمه لتكوينه خثره كبيرة الحجم وصلبة القوام. ويجب التفرقة بين درجة الغليان والفوران حيث أن درجة الفوران غير كافية لقتل الكائنات الحية الدقيقة .

٢ـ اللبن المبستر:

يتم بتعريض اللبن على درجة حرارة منتظمة على ٦٢م٥ لمدة نصف ساعة . وعملية البسترة كافية للقضاء على الميكروبات المرضية الموجودة في اللبن ،علاوة على تأثيره الايجابي على الكازين لتحويله إلى صورة أسهل هضماً .

٣ـ الألبان المعقمة:

أفضل أنواع الألبان ويمكن استعماله بدون غليان لكونه معقماً.

٤ـ الألبان المتجانسة:

هي عملية الغرض منها تكسير حبيبات الدهن الكبيرة إلى حبيبات صغيرة يسهل هضمها.

ثالثاً: التغذية المختلطة:

الفطام Weaning

يستحسن بدأ الفطام في الشهر الثالث أو الرابع وذلك من خلال تحويل الطفل تدريجياً من الرضاعة سواء من الثدي أو القنينة إلى طعام غير اللبن نصف سائل أو صلب. اختلف العلماء حول تحديد الوقت الذي يجب أن يفطم فيه الطفل من ثدي أمه فطاماً كلياً. وذلك عن طريق استبدال رضعه بوجبة أخرى إلى أن ينتهي تماماً في سن سنة أو سنتين.

فائدة التغذية المختلطة:

ـ نمو الطفل يحتاج بالتدريج إلى عناصر غذائية لا توجد في لبن الأم مثل الحديد وفيتامين ب ، د.

ـ تدريب الجهاز الهضمي للطفل على هضم النشويات وغيره من الأغذية الصلبة .

ـ لا يستطيع الطفل أن يتحمل أكثر من لتر واحد سائل / يوم ، ولذلك يجب إضافة المزيد من الأغذية الصلبة تدريجياً لتغطية احتياجاته الغذائية المتزايدة باستمرار .

ـ تعويد الطفل على الاعتماد على الكوب والملعقة .

الممارسة الغذائية الصحية الواجب إتباعها مع طفل المهد :

نظراً لخواص لبن الأم الوقائية والهامة في الفترة الأولى من حياة الطفل فلابد أن تراعى الأم ممارسة الرضاعة الطبيعية. وكذلك نظرا لقلة خبرة الأم الحديثة العهد بالأمومة في بادئ الأمر فيجب التركيز على تغذية الطفل طبيعيا للحد من عوامل التلوث الممكنة.

من الممارسات الصحية الفعالة، لابد من فطام الطفل تدريجياً إبتداءاً من عمر ثلاث أشهر وذلك بإعطاء كميات صغيرة جداً من عصير البرتقال أو الطماطم الطازج على أن يتناولها الطفل بملعقة صغيرة.

أيضاً تغذية الأطفال بأغذية صلبة ابتداء من الشهر الثالث وليس أكثر من الشهر الرابع حيث أن التغذية باللبن فقط لا تمد الطفل بجميع العناصر الغذائية وخاصة الحديد، الثيامين .

أهم الأغذية الصلبة التي يبدأ الطفل في تناولها هي الحبوب المقواه بالحديد ، **V.B** في وجبتي الإفطار والعشاء. ويفضل تقديمها في صورة نصف سائلة مع اللبن (مهلبية) ويزداد سمكها بعد عدة مرات وتقدم في نفس ميعاد الرضاعة.

يؤجل تناول بياض البيض إلى نهاية السنة الأولى كاحتياط للأطفال الذين لديهم استعدادا طبيعي للإصابة بالحساسية.

رابعا ــ تغذية أطفال سن ما قبل المدرسة

Preschool Child Feeding

تقدر كمية الأغذية للأطفال تبعاً لنشاطهم وشــهيتهم ونمــوهم الجــسماني والعضلي بالإضافة إلى اختلافاتهم الفردية التي تؤثر في معدل نموهم وتلــك الفترة هي بداياتاً من ثلاث سنوات حتى نهاية الخامسة من العمــر مــن أهــم المراحل الحساسة في حياة الطفل والتي يجب الاهتمام بها غذائياً .

الاحتياجات الغذائية للأطفال في سن ما قبل المدرسة:

يرتفع احتياج السعرات الكلية في الأطفال مع السن في منحنــى يــوازى تقريباً منحنى الوزن، الطول. وتعتبر شهية الطفل دلالة أكيدة علــى الطاقــة اللازمة في الأطفال الأصحاء .

لابد من عدم زيادة كمية المواد السكرية في وجبات الأطفال حتى لا يؤدى ذلك إلى أحساس الطفل بالشبع قبل أخذ كفايته من العناصر الغذائية الضرورية له . عادة تمد المواد الكربوهيدراتية بحوالي ٤٦% مما يحتاجه الطفــل مــن السعرات الكلية ، يرتفع نسبة السعرات التي تــدخل الجــسم عــن طريــق الكربوهيدرات إلى ٩٠% في المجتمعات ذات المستوى الاقتصادي المنخفض وهذا يظهر حالات سمنة الأطفال.

يصل محتوى الجسم من البروتين إلى أقصاه في عمر ٤ ســنوات (١٨ــــ ١٩ % من وزن الجسم) ، تختلف الاحتياجات اليومية من الأحماض الأمينية للأطفال عن البالغين للمحافظة على التوازن النيتروجينى .فقدرت احتياجــات الأطفال أكثر بكثير من احتياج الكبار بالنسبة لوحدة الوزن . ويعتبر بيــاض البيض أكثر الأغذية المتوازنة من جهة الأحماض الأمينيــة للأطفــال يليهــا اللحوم ،الألبان والسمك . ويحتاج الأطفال إلى كميات صــغيرة مــن الــدهن كمصدر للأحماض الدهنية الأساسية وخاصة الغير مشبعة.

تراعى النقاط الآتية في تغذية الأطفال:

- تطبق المقررات الغذائية .
- تزداد كمية الحديد منعاً من إصابة الطفل من الأنيميا .
- تمنع الأغذية الآتية على الأقل يسمح بها في أقل الحدود:

أ ـ التوابل والمواد الحريفة .

ب ـ الأطعمة ذات القشور الصلبة الآ بعد طهيها جيداً

ج ـ الأسماك ذات القشور والأشواك الكبيرة .

د ـ الحلوى التي تتلف الأسنان وتفقد الطفل شهيته.

هـ ـ المشروبات الكحولية والمنبه.

- تشجيع الطفل على مضغ الطعام ويستحسن فرم اللحم الذي يقدم لطفل ما قبل المدرسة .
- الإصرار على شرب اللبن ولو حتى على صورة أغذية مضاف إليها لبن أو منتجاته PERMISSION.

فقد شهية الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة :

إن شهية الطفل من المشاكل الجديرة بالعناية والاهتمام وأن كان بعض الأمهات يبالغن مبالغة لا مبرر لها في الاهتمام بأقل تغيير فيها عند أطفالهن وخاصة في حالة الأم المغرمة بطفلها الوحيد والتي تود أن ترى طفلها يقبل على الغذاء في أي ساعة تعطيه إياه وبأي كمية تقدمها له.

من الملاحظ أنه بعد مرور السنة الأولى يقل شعور الطفل بالجوع ويرتبط ذلك بهبوط معدل النمو في الوزن عن الفترة السابقة وبالتالي تقل الرغبة أو الحاجة للطعام وعندما تقل رغبة الطفل في الأكل تخشى كثير من الأمهات عدم حصول الطفل على العناصر الغذائية المتوازنة ولكن هذا الأمر لا يستدعى القلق حيث أثبت كثير من الباحثين في مجال علوم التغذية أن الطفل

لا يحتاج لأي تدخل لتوفير الاحتياجات الغذائية للجسم وبالرغم من قلة الطعام الذي يتناوله عادة في هذا العمر حيث أن الطبيعة والفطرة يجعلانــه يختــار دائماً الأنواع التي يحتاجها جسمه.وإذا أرغم الطفل على تناول الطعام قد يكره وقت الوجبات وتبدأ المشكلة تزداد.

مسببات فقد الشهية:

قد تكون مسببات مرضية أو فسيولوجية أو نفسية.

العادات السيئة والشائعة لتغذية الطفل :

١- طريقة المرادفة.
٢- التسلية.
٣- الرشوة.
٤ - التهديدات.
٥- الغضب والضرب.

الأسس الهامة التي تعتمد عليها الأم لتغذية الطفل :

١. أن تقدم الأم أحسن المأكولات وأكثرها قيمة غذائية بما يتناسب وعمر الطفل.
٢. يجب تشجيع وتحضير الطفل على تنمية مهاراته الجديدة بحيث تعطى الطفل الملعقة ليأخذها بيده ويضعها في فمه متناولاً الطعام باستقلالية تامة لبث الثقة في نفس الطفل.
٣. يجب على الأم أن تقدم الطعام في أشكال سهلة التناول وعدم مساعدته إلا إذا رغب في ذلك.
٤. لابد أن يوضع الطعام أمام الطفل بأصناف متعددة وترك الطفل يختار ما يرغب فيه مع الحرص على عدم إصرار الأم على إلزام الطفل بتناول صنف معين.

٥. محاولة الأم أن تضع الطعام أمام الطفل في صورة مشوقة جذابة ومن الأفضل أن تضع كمية قليلة من الطعام في الطبق وتركـه ليطلب كمية الأخرى.

٦. يجب عدم استعمال الطعام كمكافأة أو عقاب للطفل.فـلا داعـي لمدح الطفل عندما يأكل طعامه، ولا يجب أن يعاقب إذا لم يتناول طعامه لان ذلك يجعله يشعر أن الطعام واجب عليه يجب تأديته.

٧. استعمال فواتح الشهية والمقويات ليست لهـا الفوائـد المرجـوة بالنسبة للطفل وشهيته بل من الأفضل أن يتناول الطفل وجباتـه في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك.

٨. القلق الزائد من الأبوين وما يترتب عليه من طرق التغذية بالقوة من أهم أسباب كراهية الطفل للطعام وظهور مشاكل التغذية لـذا يجب على الأبوين تجنب النظرات القلقة إلى طبق الطفل وتأنيبه على طعام لم يأكله لأنه يلاحظ هذا القلق في لهجة الأم أو الأب ونبرات صوتهما وهذا يجعله يعبر على موقفه من عدم تنـاول الطعام.، فمن المعروف أن شهية الطفل تتناسب مع احتياجـات جسمه لذا يجب مراعاة حب الطفل للطعـام ولا يجـب إطلاقـا إجبارا على الأكل بقوة.

٩. يجب أن تقدم الأصناف بترتيبهـا الطبيعـي فتـأتي الحلـوى والفاكهة في آخر الوجبة.

١٠. يجب أن يكون الجو العائلي العام أثناء تناول الطعام ساراً مبهجاً فان السرور والبهجة منبهات الشهية بعكـس الحـزن والكآبـة فهم يفقدان الشهية.

١١. إذا قدمت الأم صنف جديد للطفل لأول مـــرة يجـــب أن يقبـــل الآخرين علية بشهية أمامه حتى يحاكيهم في ذلك. ويراعـــى أن يكون صنف جديد واحد في كل مرة وإذا رفضه الطفل يـــستبعد ويقدم له بعد ذلك بفترة كما يفضل أن يقدم له وهو جائع.

١٢. لابد أن يتحاشى أفراد الأسرة ذكرهم لكره صنف معـــين مـــن الأكل أمام الطفل حتى لا يقلدهم في ذلك.

١٣. يجب ألا نسأل الطفل إذا كان قد أحب صنف معين جديـــد أم لا فقد يدفعه حب الظهور أن يجيب سلبياً.

١٤. عندما يبلغ الطفل عامه الثاني يمكن إطعامه سائر طعام أفـــراد الأسرة من البالغين وخاصـــة المـــشروبات فأفـــضلها العـــصير الطبيعي الطازج حيث أن المشروبات الغازية ليست لها أي قيمة غذائية بل يمكن أن تقلل من الشهية.

١٥. إذا كان الطفل يعرض عن أكل وجبة معينـــة يمكـــن تعـــديلها وطهيها بأكثر من طريقة حتى يقبل على أحدهما مثـــال البـــيض يمكن أن يقدم مسلوق أو نصف مـــسلوق أو أمليـــت أو عجـــه، البطاطس تقدم محمرة – مسلوقة – بوريك أو شبـــسي واللـــبن، يمكن إضافة اللبن للشاي أو الكاكاو إذا كان الطفل لا يفـــضله ساده. أما الفاكهة كالموز، التفـــاح، البرتقـــال يمكـــن تأجيلهـــا وإعطائها بين الوجبات كتصبيرة.

١٦. أن تقدم الأم للطفل أنواع مختلفة من الغذاء في صـــورة جذابـــة بكميات صغيرة وفى صورة سهلة التناول على فترات منتظمـــة، استبعاد الأغذية المرتفعة فـــي محتواهـــا مـــن الكربوهيـــدرات والدهون في التصبيرة لأنها تقلل من شهية الطفل.

١٧. يجب أن تجعل الأم مكان تناول الغذاء بعيداً عن ما يشغل عــن الغذاء مثل التليفزيون ويكون الجو مناسب مــن حيــث درجــة حرارة الغرفة فليست باردة أو ساخنة.

خامسا ــ تغذية الأطفال في سن المدرسة وسن المراهقة
Nutrition In Childhood And Adolescence

يجب توجيه عناية خاصة للفرد في هذه المرحلة حيث تعتبر هذه الفترة فترة نمو جسماني سريع جداً مما يزيد الحاجة لبناء وصيانة أنسجة جديدة، كما يحدث زيادة في نشاطهم الجسماني ، إلى جانب تغيرات طبيعية للحالة النفسية الانفعالية لتواكب مرحلة نضجه وتفاعله مع المجتمع الخارجي ، بالإضافة إلى التغيرات الكيميائية التي تحدث داخل خلايا الجسم ، ولكل هذه التغيرات يجب توجيه عناية خاصة لتلك المرحلة العمرية .

عموماً الفرد أثناء فترة الطفولة في سن المدرسة وأثناء مرحلة المراهقة يحتاج إلى زيادة في العناصر الغذائية فهناك زيادة في احتياج السعرات وهى تنعكس على شهية الطفل ،وهناك زيادة في الاحتياج للبروتين وخاصة البروتينات المرتفعة في قيمتها الغذائية بجانب زيادة الاحتياج للمعادن ، والفيتامينات عن البالغين لزيادة العمليات الحيوية المصاحبة للنمو في هذه المرحلة العمرية .

يمكن الحكم على كفاية الوجبة في هذه المرحلة العمرية بتتبع الطول مع الوزن لكل عمر ومقارنته بالمقاييس المئينية.

أولا: الاحتياج للطاقة (دهن ، كربوهيدرات):

قدرت الاحتياجات اليومية للطاقة حسب هيئة الغذاء والتغذية الأمريكية لسنة ١٩٨٩:

ــ **زيادة الاحتياج للطاقة** من ١٣٠٠ سعر حراري للأولاد والبنات معاً في سن ١ ــ ٣ سنوات إلى ٢٠٠٠ سعر حراري من ١ ــ ٧ سنوات.

— **متوسط الاحتياجات للأولاد** من سن ١١ — ١٤ سنة ٢٥٠٠ سعر يزداد إلى ٣٠٠٠ سعر من ١٥ — ١٨ سنة وينخفض إلى ٢٩٠٠ سعر بين أعمار ١٩ — ٢٤ سنة.

— **متوسط احتياجات البنات** للطاقة تزداد بينما تبدأ منذ سن مبكرة بالمقارنة بألأولاد نظراً لبدء نضج الفتيات جنسياً في سن اصغر قبل الأولاد.

— **تحتاج البنات** من سن ١١ — ١٨ سنة إلى ٢٢٠٠ سعر حراري وهذه الكمية تعتبر أعلى كمية من السعرات تحتاج لها البنات ما عدا فترة الحمل والرضاعة.

— يرجع ارتفاع احتياج الأولاد عن البنات للطاقة لزيادة نشاطهم الجسماني وتكوين العضلات بالمقارنة بالبنات.

ثانيا: احتياج البروتين والمعادن:

من أهم المعادن احتياجا في هذه الفترة السنية هي الكالسيوم ، الفوسفور حيث يدخلان في تكوين العظام ، الأسنان . والكمية المقررة للأولاد والبنات من الكالسيوم ترتفع من ٠,٨ جم /يوم في سن سنة إلى ١,٢ جم / يوم من سن ١١ — ١٨ سنة بينما البالغين ٠,٨ جم فقط .

أ — البروتين :—

أثناء النمو وزيادة حجم الجسم لابد أن يكون هناك توازن وتناسب بين نمو العظام ونمو العضلات والأنسجة ولهذا لابد من زيادة نمو الأنسجة العضلية ، زيادة حجم الدم وزيادة مكونات الدم ، ومن ثم يكون الميزان النيتروجينى موجب باستمرار . حتى يستمر النمو والتمثيل النيتروجينى في النمط الطبيعي ولذا فلا بد أن يحتوى غذاء الطفل على كمية مناسبة من الأحماض الأمينية

الأساسية وعلى عناصر غذائية غير بروتينية لإعطاء الطاقة للجسم لتـوفير البروتينات لتخليق أنسجة الجسم .

وترتفع الكمية اليومية المقررة للبروتينات تدريجياً من سـن سـنة إلـى ١٠ سنوات من ١٤ ــ ٢٨ جرام .

الأولاد: من ١١ ــ ١٤ سنة يحتاج إلى ٤٥ جم / يوم، ١٥ ــ ٢٢ سنة يحتاج ٥٩ جم / يوم، ٦٣ جم للبالغين وكبار السن.

البنات: ١١ ــ ١٤ سنة يحتاج إلى ٤٦جم /يوم، ١٥ ــ ١٨ سنة احتياجاتهن ٤٤ جم / يوم، البالغات ٥٠ جم / يوم .

ب ــ الحديد :

ــ ١٠ مليجرام في الطفولة المبكرة

ــ ١٢ مليجرام في مرحلة المدرسة، المراهقة.

أما البنات ١٥ ــ ١٨ من ١١ ــ ٥١ سنة .حيث أن الفتيات يفقدن كميـة كبيرة من الحديد خلال فترة الدورة الشهرية لمنـع الإصـابة بالأنيميـا ، ويتوفر عنصر الحديد في الكبد ، اللحم الأحمر ، البيض ، الخضروات .

تغذية الأطفال على وجبات غير كافية سواء كمياً أو نوعياً يؤدى إلى عـدة أضرار :

ــ تكوين عظام لينة سهلة الكسر.

ــ تكوين أنسجة طرية قليلة النيتروجين .

ــ الإصابة بالأنيميا العادية أو الخبيثة.

ــ خلل في الميتابولزم .

ــ انخفاض في النشاط الجسماني .

ــ زيادة القابلية للإصابة بالأمراض (فقد المناعة) .

أهمية وجبة الإفطار للمراهقين :

من الملاحظ أن وجبة الإفطار تكون بعد فترة النوم والتي تعد فترة صـيام طويلة لا تقل عن ٨ ساعات عند غالبية الأفراد فيجـب علـى المراهـق أن يحصل على ١/ ٢ احتياجاته الغذائية في هذه الوجبة حتى يتمكن من مواجهة العمل اليومي بذهن يقظ حيث أن عدم تناول تلك الوجبـة يـصيب الأطفـال والمراهقين بالبلادة العقلية صباحاً والمتمثلة في عدم الفهـم لـدروس مـادة الرياضيات غالباً بسبب عدم إمداد المخ بالسكريات اللازمة بالكمية المطلوبة.

أطعمة قد تكون ضارة في فترة المراهقة:

يوجد العديد من المواد الغذائية التي تحدث أضراراً للمراهقين عند تناولها وتوجزها على النحو التالي :

ـ تناول الشيكولاته بكثرة يساعد على ظهور حب الشباب ويقـع أشـبه بـالكلف الشمـسي خـصوصاً الفتيـات أو الأفـراد ذوى البـشرة الدهنية ... وعموما تحدث اختلافات مرضية بين الجنسين .

ـ تناول المخللات والمواد الحريفة يلهب البشرة .

ـ تناول اللحوم والمواد البروتينية بكثرة يلقـى بعـبء ثقيـل وإجهـاد على الكلى .

ـ تناول المشهيات بكثرة خصوصاً التي تثمر على هيئة جوز مثـل جـوز الطيب لها تأثيرات منبهه على الجهاز التناسلي.

المشاكل الغذائية في فترة المراهقة تنحصر في:

تسوس الأسنان، والسمنة أو نقص الوزن أو الأنيميـا أو حـب الـشباب. والأنيميا يحددها الأتي : البروتين ، الحديد ، V.B12، حامض الفوليك .

سادسا ـــ تغذية المسنين

Nutrition For Aged

الشيخوخة ليست من الظواهر الثابتة التي تحدث في المراحل الأخيرة من حياة الفرد أو الكائن الحي عموماً ولكنها تتأثر بفسيولوجية الفرد ونفسيته وبالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يعيش فيها واتجاهاتها التي يتقبلها ويتصرف طبقاً لها .

لما كانت مرحلة الشيخوخة تقع ضمن مراحل النمو فإن لكل مرحلة من مراحل حياة الفرد بعض المظاهر التي تعتبر عامة لجميع الأفراد.كما أن لكل من هذه المراحل مشكلاتها التي تعتبر خاصة بها.

إذا كان النمو معناه (التجدد) فالتجدد معناه استمرار البناء لمغالبة الهدم حتى في حالة تعادل الهدم والبناء بغير أن يطغى الهدم على البناء فإننا نعتبر عندئذ أن النمو مستمر، فكلما كان هناك توازن بين عمليتي الهدم والبناء كان الجسم اكبر تماسكاً وقدرة على مقاومة عوامل الهدم . بينما عندما تنتصر عوامل الهدم على عوامل البناء فإن الهلاك يكون متربصاً بالإنسان.

أشارت الدراسات أن اختلال التوازن بين البناء والهدم أمر حتمي خلال مرحلة الشيخوخة دون غيرها من المراحل ولكن المؤكد هو أن زحف الهدم يمكن أن يكون بطيئاً جداً خلالها إذا ما كانت البنية متينة والعناية مكفولة للشخص فيما قبل الشيخوخة وفى أثنائها . وقد يكون الهدم قليلاً جداً بحيث تكون غلبته على عملية البناء غلبه لا تُذكر.

لكن إذا كان الهدم يزحف بشدة متغلباً على البناء في المراحل السابقة للشيخوخة أي قبل الشيخوخة فإننا نجد تقدم الشيخوخة على الفرد في سن مبكرة. ومن هنا أكدت الدراسات انه يمكن أن نجد من الشباب من يتصفون

بالصفات الشائعة لدى الشيوخ كما أن هناك من الشيوخ من يتصفون بالصفات التي تشيع بين الشباب.

أهم مسببات أمراض الشيخوخة التي يمكن التركيز عليها هي:ـــ

الإفراط في تناول الأغذية:

لا جدال في أن الإفراط في تناول الأغذية البروتينيـــة والدهنيـــة المركـــزة وأتباع نظام غير صحي في التغذية من أقوى العوامل التي تؤدى إلـــى تولـــد المواد الحمضية التي تعمل على تناقص قلوية الوسط السائل بالجسم . وهـــذا يؤدى إلى تراكم النفايات والسموم التي تتولد عن هضم وتمثيل الطعام فـــوق بعضها البعض دون أن يترك للجسم فرصة كافية لكي يعـــادل الجـــسم مـــن خلالها جميع النفايات في المواد الحمضية .

عندما يصل الإنسان لسن الخمسين وما بعدها وهو مـــستمر فـــي عاداتـــه الغذائية الغير صحية مع عدم قدرته على القيام بالأعمال الجـــسدية الكافيـــة لحرق الزائد من حاجته الجسمية من الطعام فإن هذا الاختلال فـــي الهـــضم وسوء تمثيل الغذاء يؤديان إلى تراكم النفايات والـــسموم بالجـــسم فيـــصاب بالحموضة ومن هنا تكمن الخطورة ، ومن ثم الشعور بالمتاعـــب الـــصحية كالبول السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، تـــصلب الـــشرايين ، والرومـــاتزم ، ترسيب الدهن على الأنسجة والشرايين ، الإحساس بالوهن والـــضعف لأقـــل مجهود ، وينتهي الأمر بالخمول الدائم .

الاحتياجات الغذائية للمسنين :

بعض نتائج الدراسات أثبتت علمياً أنه يمكن التوصل إلى إطالة ملموسة في العمر في الحدود البيولوجية باقتراح أشكال خاصة من الغذاء والتي تتطـــابق بالمقررات اليومية حسب ما ورد بلجنة الغذاء والتغذية لعام ١٩٩٩م .

إذن فما هو الغذاء المتوازن للمسنين:ـــ

هو الغذاء الذي يوفر للجسم العدد المناسب لحالته من السعرات تبعاً للسن والوزن ومقدار النشاط الذي يقوم به ويشترط أن يشتمل على النسبة المقررة من جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

والجدول الأتي يوضح المعدل اليومي للعناصر اللازمة لصحة الجسم ويتضح أن مقادير الاحتياجات تختلف باختلاف الجنس والسن والتمثيل القاعدي ومستوى نشاط الفرد وكذلك سنه، والذي يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند تقرير الاحتياجات الغذائية.

بيان بأهم العناصر الغذائية اللازمة للمسن في اليوم للسن (٥٥ ـــ ٧٥ سنة)

البيان	الذكور	الإناث
الوزن كجم	٨٠	٥٧
الطول بالسم	١٧٠	١٥٨
عدد السعرات	٢٢٠٠	١٦٠٠
بروتين بالجم	٧٠	٥٨
حديد بالملجم	١٠	١٠
كالسيوم جم	٠,٨	٠,٨
فسفور جم	٢	٢
بوتاسيوم جم	٣	٣
صوديوم جم	٥	٥
فيتامين أ وحدة دولية	٥٠٠٠	٥٠٠٠
فيتامين (د) ملجم	٠,٩	٠,٨
فيتامين (هـ) ملجم	١٢	١٣
فيتامين (ج) ملجم	٧٠	٧٠

أولا: الطاقة:

تقل كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص المسن عادة بالمقارنة بالشخص البالغ.وذلك نتيجة لانخفاض معدل التمثيل الغذائي وانخفاض النشاط الجسماني في سن التقاعد خاصة في وجود التهابات المفاصل والذبحة الصدرية.

ينحدر الاحتياج للطاقة من ٢٩٠٠سعر حراري / اليوم في عمر ٢٥ :٥٠ سنة إلى ٢٢٠٠ سعر حراري للذكور، بالمقارنة بالإناث فاحتياجاتهن ١٦٠٠سعر / يوم عند عمر ٥١ سنة ، وتزداد إلى ١٧٠٠ سعر في سن أكثر من ٧٥سنة. وكما سبق يجب تحديد كمية السعرات الحرارية فوق سن الخمسين حتى لا تزيد قابلية المسن للإصابة بأمراض القلب وضغط الدم والتهاب المفاصل.

ثانيا: البروتين :

المقررات اليومية من البروتين لا تختلف كثيراً عما يحتاجه البالغين حيث يصل احتياج الذكور إلى ٧٠ جم /يوم ، مقابل ٥٨ جم للإناث ، وقد تزيد هذه النسبة قليلاً بالمقارنة بالبالغين نظراً لتعويض عوامل الهدم في الأنسجة المختلفة .

يجب أن يكون البروتين ضمن أطعمة سهلة الهضم ، وذو قيمة حيوية عالية مثل : الكبد ، صدور الدجاج ، وذلك لمقابلة الهضم السريع نظراً **لتعرض المسنين إلى:**

- نقص البروتين .
- فقر الدم.
- اضمحلال العظام.
- الاستسقاء (تورم البطن لاحتجاز السوائل بها).

تظهر حالات خفيفة لأمراض الشيخوخة في صورة شعور بالتعب ، وكذلك صعوبة المضغ ، لذلك يستحسن أن تتناول اللحوم مفريه ، كما يمكن الاعتماد علـــى البـــيض والزبـــادي ، والجـــبن ، شـــوربة اللحـــم الأبـــيض .. كل هذه مصادر جيدة للبروتين .

ثالثا : الكربوهيدرات:

تقل قدرة الفرد على الاستفادة من الكربوهيدرات بتقدم العمر، علاوة على ذلك فإن كثرة السكريات خصوصا السكروز تعمـــل علـــى زيـــادة مـــستوى الكولسترول والجلسريدات الثلاثية في الدم ، وينصح المسن بتلافـــي زيـــادة تناول الكربوهيدرات خوفا من السمنة .

رابعا: الدهن:

يجب الإقلال منها مع ضمان الحصول على الفيتامينات الذائبة في الدهون عموما ، وذلك عندما نسترشد بنظام المجموعـــات الغذائيـــة فأنهـــا تعطـــى الاحتياجات الغذائية كلها ، ويراعى أن يحتوى غذاء المسن على جـــزء مـــن الدهون في صورة غير مشبعة ، كما يفضل أن تقلل الوجبـــة مـــن الـــدهون حرصاً على عدم ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم ومن ثم الإصابة بضغط الدم المرتفع . ويجب ملاحظة أن السعرات المستمدة من الدهون تقـــل عـــن ٢٠% لكبار السن بالمقارنة بالبالغين من ٢٠ ـــ ٣٠%.

خامسا: الفيتامينات:

أشارت البحوث إلى تأكيد أهمية الأغذية المحتوية على نسب كبيـــرة مـــن V.A، V .B ، ويراعى ضرورة أن يهتم المسنين بتناول الأطعمـــة الغنيـــة بعنصر الحديد مثل ... الكبد ، الكلاوي ، الفجل ، الجرجير.. وذلك مـــرة أو مرتين أسبوعياً للوقاية من الأنيميا.

كما يحتاج المسن إلى: عنصري الكالسيوم ، الفسفور لإطالـــة وازدهـــار الحياة ، بينما تقل احتياجات المـــسنين مـــن الثيـــامين ، والريبـــوفلافين والنياسين. ولابد من الأخذ في الاعتبار أن معـــدل امتـــصاص المعـــادن والفيتامينات لدى المسنين يقل ويتأثر بنقص حموضة المعدة والإنزيمـــات الهاضمة وضعف وظائف الكبد والبنكرياس .والملاحـــظ هـــو صـــعوبة الحصول على توازن موجب للكالسيوم بتقدم العمر وانتشار حالة تخـــور العظام وهشاشتها Osteoporosis وسهولة كسرها بـــسبب زيـــادة فقـــد الكالسيوم وعدم ممارسة رياضة المشي التي تساعد على إعـــادة ترســـيب أملاح الكالسيوم في الدم ومن ثم في العظام.

تناول **أملاح الصوديوم** باعتدال وعنصر الملح يراعى أن يتضمنه غذاء المسن بنسبة معتدلة دون إفراط..

تناول **الماء له أهميته في تنظيم العمليات الحيوية بالجسم**، فالماء يجب أن يتناول بكميات مناسبة حيث انه من الضروري تناول ٨ أكواب يوميـــا أو ما يعادلها من السوائل مثل.. اللبن، الينسون ، القرفة . ويعتبر المـــاء مهم لعملية إدرار البول بكفاءة ولمنع الإمساك ولمعاونة عمليات الهـــضم الضعيف التي يعانيها كبار السن.

الاحتياطات الغذائية للمسنين :

لقد أثبتت البحوث الطبية أن التغذية الخاطئة والعادات الغذائية السيئة هـــي من أهم مسببات الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين الذي يرتبط بالإفراط في تناول السموم ، والإفراط في السكريات له تأثيره الملمـــوس فـــي تلـــف الأسنان ومرض السكر وأحياناً القلب .

كما تبين وجود ارتباط بين تناول الصوديوم وارتفاع ضغط الـــدم وتطـــور بعض أمراض القلب، متاعب الكبد، واحتجاز الماء في الجسم.

جدير بالملاحظة أنْ تناول القدر الكافي من الألياف في غذاء المسنين اليومي يمكن أن يجنبهم سرطان الأمعاء أو ضعف جدرانها أو إحدى العلل الكثيرة التي تصيب الجهاز الهضمي والتي من أبسطها الإصابة بالإمساك المزمن.

من النصائح الصحية الهامة :

* عدم مليء المعدة بالطعام .
* توزيع وجبات الطعام اليومية على وجبات صغيرة ومتعددة.
* الإقلال من تناول الخبز والمعجنات عما اعتاد عليه الشخص في شبابه لتأثيره السلبي على ارتفاع معدل السكر في الدم .
* الإقلال من تناول الدهون واللحوم الدهنية وعدم تناول جلد الطيور فهي كافية لقتل الشخص المسن في زمن وجيز جداً بسبب ارتفاع معدل الكولسترول في الدم.
* الحد من تناول الأطعمة المطهيه بالتوابل والمعدّة بالقلي والتحمير.
* الإقلاع النهائي عن التدخين وتناول المنبهات الشاي والقهوة والمياه الغازية.

تلك هي الشروط الواجب مراعاتها في التغذية فإذا ما نُفذت فهي تقلل من إصابة المسن.. بتصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم المرضي والاحتفاظ بحيوية الشباب والاستمتاع بالبقية الباقية من العمر في صحة بلا أوجاع ولا قلق... بإذن الله

الفصل الرابع

التغذية العلاجية

جسم الإنسان ما هو إلا مكون لحصيلة ما يتناوله الفرد من طعام إذ يتـأثر الجسم بتلك الحصيلة الداخلة إليه بشدة حيث تحدث به العديد مـن التغيـرات ٠٠٠منها ما قد يهدمه وذلك بالإسراف في تناول الوجبات السريعة واحتساؤه للخمور الخ ..، وغيرها التي تؤدى إلى بناؤه والحفاظ علية وذلك من خلال مراعاة تناول الوجبات المتزنة التي تجلب له الصحة والسلامة ، وتتوقـف الصحة الجسمية للإنسان على نوعية وكمية ما يتناوله من مواد غذائية التـي تمضى به نحو الشفاء أو نحو المرض. وتتضح أهمية الغذاء بشدة في حالـة اعتلال الصحي حيث يعتبر تحديد نوعية الأصناف والوجبات أشد ضـرورة وأهمية، فنجد مريض الداء السكري لا يشفى بالعلاج الدوائي ما لـم يلتـزم بنظام صحي غذائي لتحديد مستوى السكر في الدم.كذلك الأفراد ذوى الأوزان المرتفعة المقبلون على عمليات جراحية لابد لهم من الوصول بأوزانهم إلـى المعدلات الطبيعية حتى لا يتعرضوا لخطر الموت. وهكذا تتضح أهمية الغذاء في حالة المرض من هذا العرض الموجز .

أولا: في حالة اختلال وظائف الأمعاء :

قد يحدث اضطراب أو خلل في وظائف الأمعاء وذلك محدثاً مـا يـسمى بالإسهال ، ويتطلب هذا الأمر علاج تلك الحالة بتناول سـوائل ذات قـوام غليظ مثل خليط الجزر والأرز المسلوق أو عصير الرمان كما يسمح بتناول البيض البرشت ولحم الأفراخ المسلوق أو ألمفري بدون جلد ، وكذلك اللبن المنزوع الدسم والجبن القريش وأي عصير مـصفى .كمـا يمتنـع الفـرد المصاب بالإسهال عن تناول الحلاوة الطحينية والطحينة والزيوت والدهون

والزيتـــون الأســـود ، وكـــذلك الأطعمـــة المطبوخـــة والتوابـــل والمقليات والمحمرات .

ثانيا : في حالة اختلال وظائف الأمعاء مع التهاب القولون :

عندما يشعر المريض بذلك فثمة أمور يجب مراعاتها في غذاؤه وهي:

ـ تناول وجبات قليلة الألياف عالية البروتين والسعرات بقدر الإمكان

ـ إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية للوجبات .

ـ تناول وجبات بكمية قليلة وعلى فترات قصيرة أي مـــرات كثيـــرة حوالي ٦ وجبات كل يوم .

مع مراعاة الامتناع عن ما يلي :

أ ـ تناول المياه الغازية والصودا وشرب الشاي الثقيل والقهوة .

ب ـ عدم التدخين والمعدة خالية .

ج ـ عــدم تنــاول الأطعمــة المُتبلــة والفلفــل الحريــف والأســماك المُملحة والمدخنة.

ثالثا: في حالة أمراض القلب :

أمراض القلب كثيرة منها ضغط الدم العـــالي ومـــرض تـــصلب الـــشرايين والنوبات القلبية وهبوط القلب وكل من تلك الأمراض له نصائح غايـــة فـــي الأهمية نوجزها فيا يلي ....

أ ـ بالنسبة لضغط الدم العالي :

ـ يجب إنقاص وزن المريض إلى الحد الطبيعي .

ـ تحدد كمية البروتين اليومية بواقع جرام واحد لكل كيلـــو مـــن وزن الجسم المثالي .

ـ الكربوهيدرات تشكل ٥٠%من السعرات الحرارية .

ـ التقليل من المواد الدهنية .

ـــ الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة .

ـــ عدم تناول الأغذية المعلبة سواء كانت عصائر أو مربات أو لحوم وخلافه وكذلك الامتناع عن تناول السجق والسوسيس والبسطرمة والأسماك المملحة والمدخنة كأسماك الرنجة.

ـــ الإقلاع عن تناول الملح والمخللات بكثرة .

ـــ يسمح بتناول بيضة واحدة يومياً قبل سن الأربعين و من ١: ٢ بيضة أسبوعياً بعد سن الأربعين .

ـــ عدم الإكثار من المواد السكرية وخاصة الحلويات الشرقية.

ـــ يحدد استخدام أملاح الصوديوم بـــ ٣ ـــ٤ جرام يومياً .

ـــ يتم تناول الغذاء اليومي في شكل ٤ وجبات .

ب ـــ بالنسبة لمرض تصلب الشرايين ننصح بالتالي:

ـــ الوصول بوزن الجسم إلى الحد الطبيعي .

ـــ الدهون من ١٥% : ٢٠% من السعرات الكلية على أن تؤخذ من زيت الذرة أو السمسم أو الزيت الحار أو عباد الشمس أو زيت فول الصويا .

ـــ الامتناع نهائياً عن تناول المسلى البلدي أو الصناعي والزبد.

ـــ يسمح بتناول ٢ بيضة مسلوقة أسبوعياً

ـــ زيادة تناول الخضروات بقشرها في الطعام و الخبز الأسمر والأرز غير المبشور ٠٠وتناول الفواكه بقشورها يساعد كثيراً على خفض نسبة الكولسترول المرتفعة .

ـــ تناول البطاطا والبطاطس والقلقاس .

ـــ الامتناع عن تناول لحم الضأن والمخ والكلاوى والكبد وجلد الدجاج وسمك الثعبان والأسماك النيلية والجمبري والكابوريا والمحارات

والسردين والتونة والألبان الدسمة والكريمة والجبن الكامل الدسم والسمن والزبد والكيك والجاتوهات والبسكويت ، وكذلك جميع أنواع العصائر المحفوظة والمياه الغازية والخمور والشربات .

أخصائيو التغذية العلاجية وكذلك علماء التغذية ينصحون بتناول:

ـ اللحم الأحمر والبتلو والعجالة وصدور الدجاج والديوك الرومي.

ـ السمك البلطي الصغير وسمك قشر بياض الصغير وكافة الأسماك البحرية .

ـ بياض البيض واللبن والزبادي المنزوع الدسم والجبن القريش وأيضاً الجبن المطبوخ من اللبن الفرز.

ـ زيت بذرة القطن وزيت النخيل وزيت فول الصويا .

ـ الأرز والمكرونة والكيك المصنوع بدون مسلى .

ـ عصائر الفواكه الطازجة المصنعة منزلياً.

ج ـ بالنسبة للتغذية في حالات النوبات القلبية يراعى :

في الثلاث أيام الأولى للنوبة...

ـ تناول عصير البرتقال وعصير الليمون وعصير الجريب فروت والينسون والكروية والتليو والشاي الخفيف .

ـ شوربة الخضار المصفاة .

ـ زبادي طازج منزوع الدسم وكذلك اللبن وكمبوت محلى بالسكر .

ثم بعد الثلاث أيام يسمح للمريض بتناول ...

ـ الخبز المحمص والبقسماط والتوست .

ـ اللحم الأحمر والدجاج والأرانب أو سمك غير مدهن . على أن يتم تناول اللحوم مسلوقة بعد أسبوع .

ـ يجب أن يكون العشاء خفيفاً وقبل النوم بوقت كافي ويمكن أن يكون عبارة عن فاكهة فقط أو زبادي طازج فقط أو جميع الأصناف المذكورة مجتمعة.

د ـ تغذية مرضى هبوط القلب يراعى فيها ما يلي :

ـ تحديد كمية السوائل التي تتناول يومياً بواقع ٢,٢٥ كوب .
ـ يقدم الغذاء من خلال ٦ وجبات يومياً على أن تكون نصف صلبة .
ـ يمتنع عن تناول ملح الطعام ويحدد بمقدار ٥٠٠ مليجرام يومياً.
ـ تستعمل الزيوت النباتية ولا يستخدم المسلى النباتي .
ـ تسلق وتفرم اللحوم بعد التخلص من مياه السلق.
ـ الإقلال من المواد النشوية .
ـ تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والماغنسيوم مثل الخيار .

رابعا: البول السكري

يعرف هذا المرض بأنه ارتفاع غير طبيعي في مستوى سكر الدم (الجلوكوز) وإفراز الكمية الزائدة من الجلوكوز في البول . ويرجع سبب الخلل الرئيسي في عدم كفاية إفراز الأنسولين أو نقص إفرازه مما يؤدى إلى عدم تمثيل الجلوكوز بشكل طبيعي الأمر الذي يؤثر بدوره على تمثيل البروتينات والدهون .

أنواع البول السكري :

أ ـ البول السكري عند الأطفال .
ب ـ البول السكري عند البالغين .
ج ـ البول السكري الناتج عن أمراض أخرى وهو ما يعرف بالسكري الثانوي .

العلاجُ الغذائي المقترح:

الطريقة المثلى لمواجهة غيبوبة السكر وتظهر تلك الغيبوبة عند بـــدايتها في صورة ارتعاش ـــ حملقة العينين واحمرارها و هنا يجب تناول قطعة سكر فوراً أو شراب عصير الليمون بالسكر. وعموماً عند تغذية مـــريض البول السكري يراعى الأتي :

الطاقة :

يحتاج الإنسان لحراريات كأي شخص طبيعي ذو وزن أقل من الطبيعي بمقدار ٣: ٤ كيلو جرام طالما أصيب به أو كان لـــدى العائلـــة اســـتعداد وراثي له . وفيما يتعلق بالأطفال والمراهقين الغيـــر مـــصابين بالـــسمنة فاحتياجات رفاقهم من الطبيعيين دون نقص لتفي باحتياجات النمو.

الكربوهيدرات :

تؤخذ بحيث تمثل ٤٠ــ٥٠% من السعرات الكلية اللازمـــة ويقتـــرح أن تكون نسبة ٦٥%من الـــسعرات الكليـــة للكربوهيـــدرات مـــأخوذة مـــن الخضروات والبذور الجافة والبقول والحبوب والباقي ٣٥%تؤخـــذ مـــن اللبن والفاكهة .

البروتين :

يحتاج المصاب من البروتين مابين ١٥% ــ٢٠% من الطاقة الكليـــة أو ١: ١,٥ جرام لكل كيلو من الوزن المثالي للجسم .

الدهون :

الكمية اللازمة هي ٢٠%من الطاقة الكلية وتكون من زيوت نباتية غير مهدرجة (أي غير معاملة بالهيدروجين وتحويلها من الحالة السائلة إلـــى الحالة الصلبة) .

يجب مراعاة توزيع الوجبات إلى ٤ وجبات للمريض الذي يعالج بالأنسولين ، والى ٦ وجبات للمريض الذي يعالج بأدوية عن طريق الفم ، ٣ وجبات للمريض الذي يعالج بإنقاص الوزن فقط .

أهم ما يجب على مريض البول السكري أن يتبعه:

ـــ الإكثار من تناول الخضروات والإقلال من تناول الجزر.

ـــ تناول اللحم الأحمر والبيض وصدر الدجاج .

ـــ الإكثار من تناول السلاطة والإقلال من البطاطس .

ـــ لا يتناول المريض أكثر من٤ ملاعق كبيرة من الأرز للشخص العادي الوزن، أو الشخص البدين يتناول ٢ ملعقة فقط .

ـــ يتناول يومياً خلال كل الوجبات بما لا يتجاوز ٢/١ رغيف أسمر.

خامسا: قرحة المعدة :

القرحة الهضمية تعرف علمياً بأنها تآكل موضعي للغشاء المخاطي المبطن للمعدة أو الأثنى عشر في بعض الأحيان تكون القرحة في الطرف السفلى للمريء عند بداية فتحة الفؤاد وهي الأجزاء المعرضة لتأثير العصارة المعدية الحمضية، وتؤدى زيادة إفراز العصارة الحمضية للمعدة إلى توسيع القرحة أو إعادتها مرة أخرى بعد الشفاء وتحدث الإصابة بها في عمر ما بين ٢٠ ـــ٥٠ عاماً .

أسباب الإصابة بالقرحة :

الإكثار من المنبهات كالشاي والقهوة والتدخين بشراهة وإدمان الخمر .

ـــ الإكثار من تناول المثلجات والمرطبات .

ـــ الإسراع في تناول الطعام عند الشعور بالجوع .

ـــ اضطراب مواعيد تناول الوجبات .

ـــ الإجهاد الذهني المتواصل.

ـ الأشخاص الذين يتصفون بالانفعال أو الـذين يعيـشون حيـاة مضطربة كلها قلق ومشاكل.

فكل هذه العوامل تؤدى إلى التهاب مزمن لغشاء المعدة المخاطي ثـم يكون عرضة للتقرح تحت تأثير زيادة العصارة الهضمية وقد تتسع هذه التقرحات وقد يؤدى تعمق القرحة إلى حدوث ثقب ينتج عنـه نزيـف يؤدى إلى الالتهاب البريتونى وربما انفجاره .

التغذية العلاجية للقرحة تتمثل في ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى :

تمتد من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عـشر وخلالهـا يتنـاول المريض ٢/١ كوب من اللبن كل ساعتين مع تعاطي المـساحيق القلويـة المعدلة للحموضة (مثل هيدروكسيد الامونيوم وسـيليكات الماغنـسيوم) وتستمر التغذية ليلاً ونهاراً كل ساعتين مع تعاطي الفيتامينات الإضافية في صورة نقط أو شراب أو حقن وعندما تتحسن الحالة بعدم قيام المـريض لـيلاً بعـد زوال الآلام يمكـن بعـد ذلـك أن ننتقـل إلـى المرحلـة الثانية من التغذية.

المرحلة الثانية :

يضاف للغذاء كسترده حبوب مطحونة ومهلبية وزبـد ، وقـد يـضاف شريحة من الخبز التوست المقدد . أو بطاطس بوريه أو موز حسب حالة المريض . وتستمر التغذية كل ساعتين حتى موعد النوم في المساء كمـا يستمر تعاطي المساحيق القلوية تحت إشراف الطبيب .

المرحلة الثالثة :

عندما تتحسن حالة المريض فينتقل إلى المرحلة الثالثة من التغذية حيث يتسع نطاق النوعيات الغذائية فيشمل اللبن و الكريمة و الزبـد و الجـبن الأبيض قليل الملح ــ البيض المـسلوق والحبـوب المطهيـة المـصفاة والخضروات المطهية والخبز التوست المقدد واللحم المـسلوق المفـرى والدجاج والسمك المسلوق مع تقليل عدد الوجبات من ٦ وجبـات حتـى تصل إلى ٣ وجبات يوميا.

الفصل الخامس
التغذية الخاصة بالنحافة والبدانة

أولا: النحافة:

هي أن يكون وزن الجسم أقل من الوزن الطبيعي بمقدار ٦%: ١٥%، بينما الهزال ٠٠ يصاب به الجسم بعد مرض جسماني. وعموماً ليست النحافة عيباً في جميع الحالات بل أنها في حالات الصحة والعافية تكون مبـــشرة بطـــول العمر بشرط أن يشعر الإنسان بتمام الصحة التي من **مظاهرها:**

*وفرة النشاط
*انتصاب القامة
*جودة الشهية
*تناسق الأطراف
*عدم الشعور بالتعب السريع
*الانتظام في النوم
*انتظام تفريغ الأمعاء
*استرجاع الأنفاس اللاهثة
*النبض طبيعي خلال دقيقتين عقب الإجهاد

الاحتياطات الغذائية الواجب إتباعها للنحاف:

قبل تناول وعرض النصائح الغذائية للنحافة يجب التأكد طبياً من خلـــو الفرد من أي مرض عضوي أو نفسي مسبباً للنحافة ، بعد ذلـــك يـــأتي دور العلاج الغذائي وبالنسبة للاحتياجات الغذائية يمكن الحصول عليها عند تناول الطعام وذلك بالاسترشاد بأي من المجموعات الغذائية .على أنه يجب أن نلفت النظر إلى أن الاحتياجات من الطاقة لا يوجد متوسط تقديري لها وذلك لتفاوت المجهود المبذول من كل شخص والذي على أساسه تتحدد مقـــدار الـــسعرات الحرارية اللازمة له.

لذلك ينصح بتناول المواد النشوية والسكرية والدسمة للتغلب على هذه النقطة .كذلك الإكثار من الأطعمة المحتوية على الثيامين لأن فائدته تتمثل في أنه السبب المباشر في استفادة الجسم من الأطعمة النشوية .

كذلك نوصي بالراحة الجسمانية والتمرينات الرياضية المعتدلة حتى تكون زيادة الوزن في صورة عضلات للذكور وتوزيع متناسق للدهون ونمو العضل في الإناث.

يجب على الشخص النحيف أن يتناول الطعام من٥ـ٦ مرات يومياً وذلك للتغلب على ضعف الشهية الذي يمنع النحيف من الأكل حتى يشبع ، وكذلك للتغلب على قدرة ـ سعة ـ الامتصاص المحدودة له ٠٠ فمثلاً إذا كانت أمعائه تستطيع امتصاص جالون واحد من الغذاء المهضوم في الوجبة الواحدة وكان هذا الشخص يتناول من الغذاء ما يعطى ٣ جالون في الوجبة الواحدة فقد أصبح لدينا فاقد يخرج مع البراز قدره ٢ جالون ، فإذا ما قسم وجباته وقلل من كمية الطعام حتى لا يشبع في كل وجبة بحيث تطاوعه شهيته الضعيفة على تناول الطعام ٥ـ٦ مرات يومياً ، فسوف تمتص جميع الوجبات ويزداد وزنه . وجدير بالذكر أن الزيادة اليومية التي مقدارها ٥٠٠ سعر عن الاحتياجات الأساسية للطاقة تزيد الشخص بمعدل ٢/١ كيلوجرام / أسبوع.

ثانيا: مرض البدانة :

تعرف البدانة بأنها تراكم مستمر للدهن في الجسم مما يؤدى إلى زيادة وزن الشخص عن الوزن القياسي للفرد . و لقد حظي موضوع السمنة بقسطا وافراً من انتباه العلماء.والسؤال الآن هل هناك فرق بين البدانة التي تحدث أثناء النمو وتلك التي تحدث بعد البلوغ ؟

من هذه الناحية وجدنا أن البدانة أثناء النمو تتجه للاستمرار بعد البلوغ وبهذا تصبح أشد أنواع البدانة مقاومة للعلاج . ونسبة تراكم الدهون لدى

البنات تحكمها عادة عدة عوامل هرمونية وعضوية ، وذلك بصفة أساسية . وعموماً جسم المرأة يتراكم فيه الدهون في أماكن وبكميات معينة متمثلة في الأرداف ،الفخذين ، ربلة السمانة ،الثديين ،أسفل البطن ،الخصر، فوق عظمة اللوح .

في الرجال تتراكم الدهون في الأجزاء التالية للجسم ، على البطن ، فوق عظمة اللوح ،حول الأرداف عند السمنة المفرطة.

الواقع أن البدانة قبل مرحلة البلوغ يرجع صعوبة التخلص منها بعد البلوغ وذلك لزيادة عدد وحجم الخلايا الدهنية في الجسم . أما في أول وبعد فترة البلوغ فإن الزيادة تكون في الحجم وليس لعدد تلك الخلايا، لذلك يكون التخلص من البدانة أسهل من الحالة الأولى .

أسباب البدانة :

كثيراً ما يبدر إلى الذهن أن السبب الرئيسي للبدانة هو الوراثة إذ أنها نسبة لا تتعدى ١١% في بدانة الأطفال . بينما تؤثر البيئة بـ ٣٣% من هذا التغيير ، بينما تشكل الاضطرابات الخاصة في الغدد الهرمونية أو النفسية بـ ٥% فقط من إجمالي حالات البدانة . أي أن هناك حوالي ٥٢% من حالات البدانة تكون نتيجة للإفراط في تناول المواد المولدة للطاقة ، واستهلاك كميات من الطعام أكثر مما يلزم ، **وهذا تأكيد للأسباب التالية ...**

١. الإسراف في تناول الطعام .

يكفى أن نعلم أن تناول ٢٠٠ سعر حراري يومياً زيادة عن الحاجة الفعلية للجسم يؤدى في نهاية العام لزيادة في الوزن قدرها ٨ كجم تقريباً

٢. قلة النشاط الجسماني.

٣. العادات الغذائية والسلوكية .

٤. العوامل الداخلية.

هذه العوامل قد تكون مصحوبة بأحدها أو كل العاملين السابقين إلى العوامل الداخلية التي تكون على النحو التالي :

أ ــ **العوامل النفسية:** القلق النفسي، بعض وليس كل الأفراد يقبلون على تناول الطعام بشراهة زائدة كمحاولة للهروب من المتاعب .

ب ــ **الوراثة** .

ج ــ **الاضطرابات الهرمونية** : تكون أساساً لحالات كثيرة من البدانة الهرمونية ، حيث يغلب على السمنة أن تكون ناتجة عن قلة نشاط الغدة الدرقية، حيث أنها تفرز هرمون ذو خصائص معينة وذو تأثير خاص بالنسبة لأكسدة المواد الغذائية في الجسم. فإذا زاد هذا الهرمون زادت عملية الاحتراق في الجسم وينتج عن ذلك النحافة ٠٠ وجحوظ العينين ، زيادة ضربات القلب ، وفى حالات نقصان الإفراز تقل تبعاً لذلك العمليات السابقة وينتج عنه السمنة ومثل هذه الحالات تستجيب للعلاج الذي يتخلص في إعطاء المريض مستخلص الغدة الدرقية.

النظام الغذائي لعلاج السمنة :

لكي تتجنب أي مشاكل جسمية أو نفسية تعوق علاج السمنة ، فيجب أن نعلم أن المعدل المقبول عملياً لخفض وزن الجسم هو ٢/١ كيلو أسبوعياً وهو ما يوازى خفض ٣٥٠٠ سعر كل أسبوع .

لذلك يجب على الشخص أن يحسب احتياجاته من السعرات ثم يخصم منها ٥٠٠ سعر كل يوم ، وفى الحالات الشديدة البدانة لا يستعمل السكر أو المربى ، العسل ، الحلويات ، الجيلي ، البسكويت ، التورتات ، الجاتوهات ، الكيك ، الشيكولاتة ، و العصائر المعلبة.

ننصح بتناول كوب ماء أو أكثر قبل الأكل وتناول كمية كبيرة من السلطة الخضراء بدون زيت والمضغ ببطء حوالي ١٥ مضغة للبلعه الغذائية الواحدة

حتى تفقد الشهية القوية للطعام والامتناع عن سـماع الموسـيقى الـصاخبة السريعة أثناء الأكل .

مخاطر السمنة:

ــ ارتفاع نسبة الوفيات.
ــ التأثير على وظيفة القلب .
ــ ارتفاع ضغط الدم المرضى.
ــ مرض السكر .
ــ أمراض الكلى .
ــ أمراض المرارة
ــ إعاقة حركة الحجاب الحاجز.
ــ الإحساس بالإجهاد الشديد .

الحالات التي يتحتم فيها خفض الوزن:

- الميل الوراثي للبدانة في الأسرة .
- وجود الاستعداد العائلي للإصابة بالسكر .
- الإصابة بمرض السكر .
- الإصابة بمرض السكر الناتج عن زيادة الوزن .
- أمراض القلب وتصلب الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم .
- التهاب المفاصل المزمنة.
- التهاب في فقرات العمود الفقري والانزلاق الغضروفي .
- جميع الأفراد مما تجاوزا سن الأربعين .

الباب الثالث

رعاية الأسرة والطفولة

الفصل الأول
مقدمة في برامج
رعاية الأمومة والطفولة

توفير الخدمات الصحية الجديدة التي تلبي الاحتياجات الفعلية بحيث ترتقي إلى تطلعات المستفيدين منها وقد اكتسبت برامج رعاية الأمومة أولوية قصوى في خطط التنمية الوطنية بحيث أصبحت ذات أهداف واضحة المعالم واستراتيجيات تطبيقية واقعية أخذت بعين الاعتبار كافة العوامل الصحية والبيئية والخصائص الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على صحة وسلامة الأم والطفل ، كذلك تتضمن أنشطة وقائية وعلاجية وتعزيزيه تعتمد على أساليب علمية في تقديم خدمات متنوعة تتضمن المشورة والتوعية والفحص الدوري والمتابعة الدقيقة لضمان تفادي أيه مضاعفات قد تشكل خطورة على صحة الأم والطفل.

دأبت وزارة الصحة في مصر ممثلة في الإدارة المركزية لرعاية الأمومة والطفولة على توفير هذه الخدمات للمحافظة على مستوى الأداء وتطويرها بإخضاعها للتقييم العلمي المتأثر بالرجوع إلى مقاييس ومعايير عالمية كي تواكب المستحدثات العالمية ودعمها بكافة الإمكانات اللازمة.

أولا: رعاية الأمومة الآمنة:

عقد أول مؤتمر حول الأمومة الآمنة في عام ١٩٨٧م في نيروبي بكينيا ولقد نجحت توصيات هذا المؤتمر في توجيه أنظار العالم نحو مأساة وفيات الأمهات في الدول النامية. وصدر عن هذا الاجتماع ما يسمى " **بمبادرة الأمومة الآمنة** " التي تهدف إلى خفض وفيات الأمهات بنسبة ٥٠% ويصاحب ذلك أيضا خفض وفيات الأطفال حول الولادة وذلك بحلول عام ٢٠٠٠م.

تبنت هذه المبادرة الهيئات الدولية مثل مجلس السكان ومنظمة الصحة العالمية وبرنامج الأمم المتحدة للتنمية وغيرها ، ولكي نحقق الأمومة الآمنة بمفهومها العميق لابد من الأخذ بالتدابير الصحية التي من شأنها جعل الحمل والولادة أكثر أماناً من خلال الحصول على وسائل تنظيم الأسرة الملائمة وتحسين نوعية الرعاية أثناء الحمل والولادة المأمونة ورعاية الطفل حديث الميلاد والحرص على الاستفادة من الخدمات الصحية واخذ المشورة والمتابعة الدقيقة لتفادي أي مضاعفات قد تشكل خطورة على صحة الأم والطفل. وسوف نستعرض **نبذة عن وفيات الأمهات والاتجاهات الحديثة لخفضها:.**

أ ــ وفيات الأمهات :

تعريف منظمة الصحة العالمية لوفيات الأمهات كما يلي:

وفاة المرأة أثناء الحمل أو خلال ٤٢ يوماً من انتهائه بصرف النظر عن مكان الحمل أو مدته ، وهذه الوفاة تكون راجعه لأسباب مرتبطة بالحمل أو تزداد باستمراره وتُستثنى الأسباب الطارئة (الحوادث) من ذلك.

ومن أسباب وفيات الأمهات التي لم تتغير منذ عدة قرون:

ــ النزيف. ــ الالتهاب. ــ مضاعفات الإجهاض.

ــ عثرات الولادة. ــ ضغط الدم المرتفع .

يموت كل عام ما يقرب من ٥٠٠ ألف سيدة من مضاعفات الحمل أو الولادة ، ومعظمهم (٩٥% تقريباً) من الدول النامية ، وتشير الإحصائيات أن هناك سيدة واحدة من كل ٢٣ سيدة في أفريقيا تموت بسبب الأمومة بالمقارنة إلي سيدة واحدة من ٩٨٥ سيدة بشمال أوروبا ، بينما في آسيا ينتظر هذا المصير سيدة واحدة من كل ٧١ سيدة . أما في أمريكا اللاتينية فالنسبة سيدة واحدة لكل ١٣١ سيدة .

ب ــ برنامج رعاية الأمومة والطفولة في الدول النامية :

تلك البرامج تهدف إلى تخفيض معدل وفيات الأمهات ، حيث أوضحت كثير من الدراسات أن وفيات الأمهات لا يمكن تخفيضها إلا إذا تلقت السيدة التي تعاني من مضاعفات الولادة "خدمة الولادة الطارئة ". هذه الخدمة عادة لا تتوفر إلا في المراكز الطبية المتخصصة في المدن الكبرى،الأمر يتضح معه مدى القصور السائد بالقرى والنجوع في تلبية تلك الخدمات الطبية العاجلة والتي قد تنتهي بوفاة العديد من السيدات ، وما هو مطلوب الآن إيجاد طريق وحلول لنقل خدمات الولادة الطارئة إلى القرى بمعنى تحرك خدمة الولادة العاجلة نحو المجتمع من خلال تدريب القابلات على الإجراءات الطبية للولادة الآمنة ، ودعم القرى طبياً من خلال القوافل الطبية الدورية . في المقابل أيضا فإن تلك السيدة التي تعانى من مضاعفات الولادة ينبغي أن تسعى نحو هذه الخدمة أي اللقاء في منتصف الطريق.

إيجاد خدمات الولادة الطارئة في الدول النامية لا يعني بناء مستشفيات باهظة التكاليف بل دعم وتجهيز الوحدات الريفية الصغيرة لتحسين نوعية خدمة الولادة الطارئة أي مستوى الرعاية الأولية .ومن المشاكل الخطيرة في الدول النامية مشكلة المواصلات حيث أن أغلب وفيات الأمهات تتم خارج المستشفى في الطريق أو المنازل.

يوجد ثلاثة أسباب للتأخير في الوصول إلى خدمة الولادة الطارئة .

ــ التأخر في اتخاذ قرار طلب المساعدة الطبية .

ــ التأخر في الوصول إلى المؤسسات الطبية المتخصصة .

ــ صعوبة تشخيص الحالة وتأخر تلقي العلاج بعد الوصول للمركز الطبي.

متوسط المدة بين حدوث المضاعفات والوفاة في حالة عدم تلقي المساعدة الطبية الملائمة.

المضاعفات	المدة
النزيف:- بعد الولادة قبل الولادة	 ساعتان اثنتا عشرة ساعة
انفجار الرحم	ثمانية ساعات
تسمم الحمل	يومان
عثرات الولادة	ثلاثة أيام
الالتهاب	ستة أيام

البرنامج الناجح لخدمات الولادة الطارئة يجب ألا يركز على الخدمات الصحية فقط بل يركز أيضاً على تذليل العوائق التي قد تعرقل استخدام تلك الخدمات كالعوائق الثقافية والمادية والاقتصادية ، وهذه الخدمات يجب أن تقدم بطرق مقبولة لدي أفراد المجتمع.

تعتمد برامج الرعاية الصحية على أربعة دعائم رئيسية :

أ ــ أنشطة المجتمع .

ب ــ أنشطة الإسعاف الأولي للولادة (القابلة الصحية) .

ج ــ الخدمات الأساسية لطوارئ الولادة (المركز الصحي).

د ــ الخدمات الشاملة لطوارئ الولادة (المستشفى التخصصي).

أ ــ أنشطة المجتمع .

كل من المجتمع والنظام الصحي له مسئوليات، ويشمل المجتمع على كل من له علاقة بخفض وفيات الأمهات مثل الأمهات والأزواج والقابلة التقليدية للولادة وقادة المجتمع المحلي وبقية الأفراد من ذوي النفوذ **وتتضمن أنشطة المجتمع على ما يلي:**

١ــ الإدراك المبكر للمضاعفات من خلال التوعية الصحية للحوامل عن علامات الخطورة جدول (٢) وضرورة التوجه الفوري للخدمة الطبية في حال ظهور أي من هذه العلامات.

٢ــ اتخاذ القرار المناسب للانتقال للمركز الطبي بالسرعة الممكنة.

علامات الخطورة التي تستلزم الانتقال الفوري للخدمة الطبية.

خلال الحمل	خلال الولادة	بعد الولادة
ــ النزيف + ألم. ــ التشنجات. ــ خروج سائل غير البول. ــ شحوب شديد وصعوبة في التنفس وضعف عام. ــ صداع وورم باليدين أو الوجه أو القدمين.	ــ نزيف شديد. ــ تشنجات . ــ حمي ورعشة وإفرازات. ــ حرارة أكثر من ١٢ ساعة.	ــ نزيف شديد. ــ تشنجات. ــ حمى ورعشة وإفرازات.

ب ــ أنشطة الإسعاف الأولي للولادة (القابلة الصحية) .

تقدم خدمة الإسعافات الأولية للولادة من خلال القابلات والممرضات والعاملات الصحيات على ابسط مستوى للرعاية الطبية الممكنة كي نقلل من الوفيات بسبب النزيف

وتتلخص تلك الخدمة فيما يلي:

ـ الكشف المبكر عن المضاعفات.

ـ التوعية الصحية.

ـ توفير الأدوية الأساسية لعلاج النزيف والتشنجات والالتهابات.

ـ الترتيب للتحويل والنقل إلى المراكز الطبية لخدمات الولادة الطارئة.

ج ـ الخدمات الأساسية لطوارئ الولادة (المركز الصحي).

مكان هذه الخدمة هو المركز الصحي وتشمل ما يلي:

ـ التشخيص السليم للحالة والكشف المبكر عن المضاعفات.

ـ العلاج الفوري للنزيف والتشنجات والالتهابات.

د ـ الخدمات الشاملة لطوارئ الولادة (المستشفى التخصصي).

مكان تلقي تلك الخدمة هو المستشفى وتتضمن الخدمة الأتي:

ـ المساعدة في الولادة الطبيعية .

ـ إزالة الأجزاء المتبقية في الرحم .

ـ إصلاح التهتك والجروح.

ـ نقل الدم .

ـ تنظيم وترشيد إعطاء الأدوية.

ـ العملية القيصرية.

تقويم برنامج رعاية الأمومة والطفولة: تستخدم هذه المؤشرات الإحصائية والمعدلات الحيوية لمتابعة برامج رعاية الأمومة الآمنة وهى:

ـ معدلات الوفيات.

ـ معدلات الأمراض.

ـ معدلات الخصوبة.

معدلات الوفيات والأمراض والخصوبة وطريقة حسابها.

المعدل	طريقة الحساب (في مكان معين وسنة معينة)
أولا : معـــدلات الوفيات ١ – معـدل وفيـات الأمهات	عـدد وفيـات السـيدات بأسـباب تتعلـق بالحمـل أو الـولادة أو النفـاس X ١٠٠٠ عدد المواليد أحياء في نفس المكان ونفس السنة
٢ – معـدل وفيـات الرضع (أقـل مـن سنة) وينقسم إلى: ــ معـدل وفيـات الأطفـال الحـديثي الولادة ــ معـدل وفيـات الأطفال مـن سـن شهر إلى سنة	عدد وفيات الرضع في مكان معين وسنة معينX ١٠٠٠ عدد المواليد أحياء في نفس المكان ونفس السنة عدد الوفيات في الأربعة أسابيع الأولى من العمر X ١٠٠٠ عدد المواليد أحياء في نفس المكان ونفس السنة عدد الوفيات ما بين نهاية الأسبوع الرابع ونهاية السنة الأولى X ١٠٠٠ عدد المواليد أحياء في نفس المكان ونفس السنة
٣ – معـدل وفيـات الأطفال حول الولادة	عدد الوفيات بعد ٢٨ أسبوع من الحمل +عدد الوفيات أثناء الأسبوع الأول بعد الولادةX ١٠٠٠ عدد المواليد أحياء في نفس المكان ونفس السنة
ثانيـا :- معـدلات الأمراض ١ – معـدل حـدوث المرض	عدد المرضى (بأمراض حادة غالبا) خلال فترة سنة X ١٠٠٠ عدد السكان المعرضين للخطر في نفس المكان
٢ – معـدل انتـشار المرض	عدد المرضى (بأمراض مزمنة) في مكان معين X ١٠٠٠ عدد السكان المفحوصين في نفس المكان
ثالثـا :- معـدلات الخصوبة ١ – معدل المواليد	عدد المواليد الأحياء في مكان معين و سنة معينة X ١٠٠٠ عدد السكان في منتصف العام و بنفس المكان
٢ – معدل الخصوبة الإجمالي	هو عدد الأطفال الإجمالي المتوقع أن تنجبه كل سيدة خلال فترة الإنجـاب إذا مـا اسـتمرت معدلات الوفيات والمواليد والخصوبة كما هي وهو الرقم الناتج عن جمـع معـدلات الخـصوبة حسب السن

نعطي للبرامج الصحية المرتبطة بالأمومة والطفولة الآمنة أهمية خاصة نظرا لانعكاسها على صحة الأم والطفل والمجتمع بصفة عامة، والمقصود بتلك البرامج هي التي تسهم في تحقيق أبعاد الصحة الشاملة للأمومة الآمنة مثل فحص ما قبل الزواج ، وتنظيم الأسرة ، وبرامج رعاية ومتابعة الحمل وتطعيم الأطفال ، **ويهدف تلك البرنامج :**

ـ تحقيق أبعاد الصحة الشاملة للسيدة الحاملة .

ـ الولادة الطبيعية لكل حامل .

ـ حمل جنين طبيعي ومعافى.

ـ إعداد كل حامل لرعاية طفلها جسديا ونفسيا.

ـ نمو طفل في وسط بيئي صحي.

ـ الوقاية من أمراض الطفولة المعدية .

ـ مكافحة الأمراض المعدية بالإجراءات الوقائية والتوعية الصحية.

ـ الكشف المبكر عن الأمراض وعلاجها قبل التحول إلى الحالة المزمنة.

أولاـ برنامج فحص قبل الزواج:

أحد سبل الرعاية الصحية والوقائية الذي أهمله كثير من الناس، إما لجهلهم به أو تجاهلهم له، ولهذا الإجراء أهمية بالغة في تجنب كثير من الأمراض ، خاصة ذات الطابع الوراثي والعائلي، والتي يكثر انتشارها في مجتمعاتنا العربية، وقد يعزى ذلك لارتفاع نسبة الزواج بين الأقارب وزيادة احتمال التقاء الجينات المسببة للمرض الوراثي.

ـ فائدة فحص ما قبل الزواج:

١- أن المقدمين على الزواج يكونون على علم بالأمراض الوراثية المحتملة للذرية إن وجدت فتتسع الخيارات في عدم الإنجاب أو عدم إتمام الزواج .

٢- تقديم النصح للمقبلين على الزواج إذا ما تبين وجود ما يستدعي ذلـــك بعد استقصاء التاريخ المرضي والفحص ألسريري، واختلاف رمز الدم.

٣- أن مرض (الثلاسيميا) هو المرض الذي ينتشر بشكل واسع وواضـــح في حوض البحر المتوسط وهو المرض الذي توجد وسائل للوقاية من حدوثه قبل الزواج.

٤- المحافظة على سلامة الزوجين من الأمراض ، فقد يكون أحدهما مصاباً بمرض يعد معدياً فينقل العدوى إلى زوجه السليم.

٥- إن عقد الزواج عقد عظيم يبنى على أساس الدوام والاستمرار، فإذا تبين بعد الزواج أن أحد الزوجين مصاب بمرض فإن هذا قد يكون سبباً في إنهاء الحياة الزوجية لعدم قبول الطرف الآخر به.

٦- بالفحص الطبي يتأكد كل واحد من الزوجين الخـــاطبين مـــن مقـــدرة الطرف الآخر على الإنجاب وعدم وجود العقم، ويتبين مدى مقدرة الـــزوج على المعاشرة الزوجية.

٧- بالفحص الطبي يتم الحد من انتشار الأمراض المعدية والتقليل من ولادة أطفال مشوهين أو معاقين والذين يتسببون في متاعب لأسرهم ومجتمعاتهم.

أهم الفحوصات التي تجرى للعروسين:

ـــ صورة دم لتشخيص أمراض فقر الدم مع تحديد نوع الهيموجلـــوبين فـــي بعض الحالات للتعرف على فقر الدم ألمنجلي أو الثلاسيميا.

ـــ التعرف على كمية الأجسام المضادة للحصبة الألمانية مع إعطاء التطعيم قبل الحمل في حالة عدم وجود مناعة.

ـــ الكشف عن التهاب الكبد بالفيروس (ب) والنصح بإعطاء اللقاح فـــي حالة عدم وجود مناعة.

ـ الكشف عن مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيـدز) فـي بعـض الحالات وبإقرار من طالب الفحص.

- الكشف عن بعض الأمراض الجنسية مثل الزهري و السيلان فـي حالات مختارة.

- فحص خلايا عنق الرحم لمن سبق لهن الزواج أو المتزوجات.

- فحص الثدي مع عمل أشعة لحالات مختارة.

ـ فحص اختياري لمرض السل.

ـ فحص انتقائي لطفيل التوكسوبلازما (داء القطط)

ـ فحص لحالات مختارة للكشف عن فيروسات الهر بس .

- فحوص للكر وموسومات عند الضرورة.

- فحص للسـائل المنوي للـزوج وعمـل مزرعـة إذا وجـد مـا يسـتدعـي ذلك.

ثانيا : برنامج تنظيم الأسرة.

هو تخطيط لمستقبل الأسرة والمساعدة على صحة ورفاهيـة الأمهـات والأطفال وتقليل خطر المرض والموت . وتنظيم الأسرة هو التخطيط لتوقيت الإنجاب وتحديد عدد الأطفال والفترة الزمنية بين كل طفل وآخر ، وإذا كان استعمال مفهوم تنظيم الأسرة قد تعارف على استخدامه فيما يتعلق بالذريـة فقط فينبغي أن نصحح هذا وأن نعيد للكلمة مفهومها الواسع العميق لأن هذا التصحيح يفيدنا في معالجة تضخم السكان من جهة أخرى .

فوائد تنظيم الأسرة:.

١-الإقلال من معدل وفيات الأمهات والأطفال، والتي تزداد بـين الأمهـات اللاتي يكن عمرهن أكثر من٣٥ سنه أو أقل من ١٨ سنه، وعند زيادة عـدد أطفال الأسرة الواحدة وقصر الفترة بين الحمل والأخر.

٢-تقليل مضاعفات الحمل والولادة عن طريق منع الحمل الذي يؤثر على الصحة أو يهدد حياة الأم والطفل ، مثل حالات الأمراض التي يصبح الحمل معها خطرا كأمراض القلب والدرن والأمراض النفسية والأمراض المزمنة واختلال الغدد الصماء وحالات الحمل المتكرر أكثر من أربعه أو خمسه مرات وزيادة سن الأم عن ٣٥ سنه .

٣- المحافظة على صحة الأطفال الجسمية والعقلية، فالأسرة الصغيرة العدد توفر الرعاية والاهتمام للطفل مما ينمى الجسم والعقل ومستوى الذكاء، كما تقيه من أمراض الازدحام وسوء التغذية والإهمال.

٤-التباعد بين الحمل والأخر يمكن الأم من استعادة صحتها ويقيها أمراض فقر الدم والإجهاد والضغوط النفسية وارتفاع ضغط الدم، يمكنها من إرضاع طفلها المدة الكافية.

٤- منع الحمل في حالات الإمراض الوراثية مثل العمى والتأخر العقلي .

تقدم خدمات تنظيم الأسرة من خلال الخدمات التي تقدمها الهيئات الصحية ضمن الرعاية الصحية المتكاملة حيث يمكن دراسة وتوفير احتياجات الأسرة من تخطيط وتوقيت للإنجاب حفاظا على صحة الأم والأطفال والأسرة بأكملها.

مراكز تنظيم الأسرة:

أحد مؤسسات رعاية الأسرة التي تقدم خدمات مباشرة للمواطنين ويعمل بها أخصائيين اجتماعيين ونفسيين وفريق طبي كامل (هيئة التمريض – الأطباء – الصيادلة).

إن مسألة تنظيم الأسرة لا تعنى فقط تناول الحبوب أو استعمال التراكيب الخاصة ، ولكنها تقوم على مجموعه مقومات ثقافيه متحررة من المعوقات الفكرية والدينية لتنظيم النسل ومزودة باتجاهات نفسيه إيجابيه عن الإيمان

بالتخطيط الاقتصادي والاجتماعي والتربوي للأسرة بإرادة فرديه ، ثم من بعدها استخدام الوسائل المناسبة .

لذا كانت كل هذه العوامل المتفاعلة تقتضي وجود جهاز له من الإمكانيات الفنية والعملية التي تحقق سياسة سكنيه بعيدة المدى بعد دراسة محكمه وكافيه وتنفيذها بدقه حتى يمكن القضاء على مشكله التضخم السكاني والاستفادة من نتائج خطط التنمية التي تقوم الدولة بتنفيذها ولهذا أنشأت الدولة " المجلس الأعلى لتنظيم الأسرة ".

أهم واجباته :

١- تخطيط برنامج العمل على المستوى القومي والمحلى .

٢- تدريب القادة والعاملين في ميدان تنظيم الأسرة .

٣- متابعه تنظيم البرنامج والقيام بحملات التوعية والجهود الإعلامية على المستوى القومي .

٤- تصنيع وسائل تنظيم النسل محليا وخفض أسعارها وتوفيرها في الصيدليات ومراكز رعاية الأمومة والطفولة.

٥- إنشاء مركز نموذجي أو أكثر لتنظيم الأسرة يكون في نفس الوقت مركز للبحوث وتدريب القادة.

أهداف مراكز تنظيم الأسرة:

١- رفع مستوى الأسرة الصحي بتنظيم النسل بحيث لا تقل الفترة بين حمل وأخر عن سنتين تسترد خلالها الأم ما فقدته من صحتها أثناء الحمل والوضع والرضاعة قبل أن تأتى بمولود جديد.

٢- علاج العقم لإسعاد الزوجين بثمرة زواجهما .

٣- تشجيع من تسمح حالتهم الصحية والمادية على استئناف الحمل بعد زوال الظروف التي كانت تحول دون حمل.

٤- الرعاية الاجتماعية للحالات التي تحتاج إليها وتوجيهها لموارد البيئة التي يمكن الاستفادة منها في مساعدة الأسرة وتقديم الإرشاد الصحي والاجتماعي للمترددات على المراكز.

ثانيا: برامج رعاية الطفولة :

الطفل لا يحتاج فقط إلى الرعاية أو الاحتياجات الطبيعية أو البيولوجية من طعام وملابس وحماية ولكن يحتاج أيضاً إلى كثير من الاحتياجات النفسية مثل الاحتياج إلى الحب والشعور الكافي وتركه يشبع رغباته من الإبداع، يحتاج إلى الثناء والتشجيع والشعور إلى أن له قيمة. هذا ما يساعد في أخذ القرارات حتى ينشأ طفل مستقل الإرادة.

كثير من الآباء غير مدركين للاختلاف بين الحب الصحي، والحب الزائد الذي يخنق الطفل ويجعله مسلوب الإرادة فالآباء المتزنين في تلبية متطلبات الطفل هذا أفضل لأطفالهم لأنه يساعد الطفل على الاعتماد على النفس وجعل الطفل يواجه كثير من مشكلاته بنفسه ومن ثم تساعد في تنشئة الشخصية.

نصوص وأهداف عقد حماية الطفل ورعايته في مصر:

" صدر في ١٢ أكتوبر ١٩٨٨" على أن يستمر تحقيق انجازاته خلال العشر سنوات ما بين ١٩٨٩ -١٩٩٩.

ـ تنمية الوعي لدى أفراد المجتمع المصري باستخدام وسائل العصر في مجالات حماية صحة الطفل ورعايته لتوفير حياة أفضل.

ـ القضاء على الإصابات الجديدة لمرض شلل الأطفال بحلول عام ١٩٩٤.

ـ القضاء تدريجياً على الوفيات الناجمة عن مرض التيتانوس بين الأطفال حديثي الولادة في موعد غايته ١٩٩٤.

ـ خفض نسبة معدل الوفيات بين الأطفال إلى أقل من خمسين في كل ألف رضيع يولدون أحياء.

ـ توفير أكبر قدر من الرعاية الصحية للأمهات أثناء فترتي الحمل

والولادة بهدف خفض معدلات الوفيات بسبب الإنجاب.

ـــ كفالة التعليم الأساسي لكافة الأطفال وخفض معدلات الأمية.

ـــ إعطاء الطفل المصري نصيباً عادلاً من الثقافة في كافة فروعها، الآداب، الفنون، المعرفة والإعلام.

ـــ توفير الساحات الشعبية وأماكن ممارسات الهوايات حتى ينمى الإبداع في المدارس، الأحياء في موعد أقصاه ١٩٩٩.

ـــ توفير قدر مناسب من الرعاية الاجتماعية، الصحية، النفسية، للأطفال المعوقين.

أهمية رعاية الطفولة:

ترجع لمجموعة اعتبارات أساسية أهمها:

١. ضرورة توفير الرعاية للأطفال نظراً لخصائص وطبيعة هذه الفئة ، وما تتسم به من احتياج جسمي ، عقلي ، نفسي ، واجتماعي طوال هذه الفترة الزمنية.

٢. أن الدراسات الديموجرافية تؤكد على أن أكثر من ٤٥% من سكان المجتمعات النامية ينتمون إلى فئة الطفولة.

٣. ضرورة أن يحظى الطفل بالمحبة والتفاهم بقدر ما تسمح به الظروف ، وأن ينمو تحت رعاية والديه ومسئوليتهما كي تتحقق له شخصية متكاملة متزنة، وأن يعيش في جو من الحنان يكفل له الأمن وتقع على المجتمع مسئولية توفير المعونة والرعاية الكافية للأطفال المحرومين والذين لا يتوفر لهم مستوى ملائم للمعيشة.

لقد أصبحت مسئولية المجتمع موجهة نحو تقديم البرامج الموجهة لرعاية الطفل داخل الأسرة الطبيعية من خلال مؤسسات الطفولة المختلفة والقائمة

سياساتهم وبرامجهم على رعايتهم أو للأطفال الذين يحرمون من رعاية أسرهم لأسباب مختلفة سوف نلقي عليها الضوء لاحقاً.

عرفت جمعية **رعاية الطفولة الأمريكية " رعاية الطفل " بأنها :**

" أسلوب لتقديم وتوفير الخدمات من قبل المجتمع للأطفال والشباب الذين يعجز ذويهم عن الوفاء بالالتزامات التربوية تجاه أطفالهم وكذلك تقديم الحلول لمشاكل الأطفال الذين لم تتح لهم فرصة إشباع حاجاتهم المختلفة بالقدر المناسب داخل الأسرة والمجتمع.

أولا: رعاية الطفل حديث الميلاد:

الطفل المولود حديثا يكون عالمه الجديد عالما رائعا ومثيرا. يرى الطفل الشمس المشرقة ويسمع الأصوات المختلفة حوله ، ملمس ثيابه المحيطة بجسمه وكذلك ملمس الأرض القاسية التي يمشي عليها.وشعور غير مألوف بالهواء النقي الذي يدخل انفه . هذه الأمور الرائعة . تجعل الطفل غير قادرا على التعامل مع كل هذه الأشياء بلمحة بصر. حيث يصعب على الطفل القيام بالأعمال الأساسية، مثل: مص حلمة الأم، هضم الطعام والإخراج، الطفل بحاجة شديدة للرعاية والحنان والاهتمام الفائق . فالطفل يعتمد كليا على الآخرين تحت هذه الظروف يحتاج كل من الطفل والأهل أن يتفاعلوا معاً مراراً وتكراراً . وبالتالي فالشعور بالاهتمام يقوى أكثر فأكثر . عندما يشعر الطفل انه مهتم به، محبوب وقريب من ذويه، فانه يشعر بالأمان والرضا ويصبح شخصا متكامل النمو وأكثر فاعلية في تبني بيئته والتكيف معها. فالطفل الرضيع يحتاج إلى العناية والرعاية اليومية من قبل الأم ،

سواء كانت عناية جسدية أو معنوية، من أهم وأفضل الطرق التي ينبغي على الأم مراعاتها، هي حمام الطفل ، نوم الطفل ، والبكاء والفروق الفردية.

أهم الإرشادات المتعلقة بالطفل:

أ ـ حمام الطفل:

إن الغاية الرئيسية من حمام الطفل هو المحافظة على نظافته والمساعدة على تنشيط الدورة الدموية وهو يعطي شعوراً بالراحة ويوفر للطفل فرصة للعب واللهو. وهناك عدة معايير للقيام بهذا الحمام التي ينبغي من الأم أتباعها وهي كالآتي:

١. يجب أن يمنع الحمام إذا كانت درجة حرارة الطفل مرتفعة أو إذا كان مصابا بنزلات البرد.
٢. يفضل أن يكون الحمام في نفس غرفة الطفل مع تدفئتها وتجنب تيارات الهواء سواء قبل أو أثناء أو بعد الحمام.
٣. يفضل إعطاء الطفل الحمام الدافئ قبل النوم حتى يأوي إلى فراشه نظيفا وينام نوما عميقا.
٤. يجب ألا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق لأن إطالة المدة قد تعرض الطفل للبرد.
٥. يجب ألا تزيد حرارة الماء عن 37°م وألا تقل عن 36°م وتقاس درجة حرارة الماء عن طريق ترمومتر الحمام، أو أن تضع الأم مرفقها في الماء لأنه أكثر جزء حساس في الساعد.
٦. يجب أن تجهز جميع حاجيات الطفل من ملابس وفوط وصابون دون نسيان أي شيء منها.
٧. يجب استعمال صابون خاص بالأطفال يرطب الجلد ولا يهيجه ولا يؤذي العينين.

٨. يجب على الأم أن تجعل وقت الحمام ممتعاً بالنسبة للطفل.

ب ـ نوم الطفل:

سوف ينام الطفل بالقدر الذي تفرضه عليه احتياجاته الفسيولوجية ، فلا يمكن أن يجبر الطفل على أن ينام عدد ساعات أكثر أو أقل من احتياجاته. وفي خلال الأيام الأولى القلائل من العمر يمضي الطفل معظم وقته (٢٠- ٢٢ ساعة) في النوم ولا يصحو إلا للهو والتغذية.

فيما يلي بعض الإرشادات التي يمكن أن تلجأ إليها الأم وتساعدها على تنظيم نوم طفلها الرضيع:

١. يجب ترك الوليد ينام بمفرده دون أن يعينه أحد على ذلك، وهدهدة الطفل تعتبر من العادات السيئة التي يجب أن تتخلى عنها الأم.
٢. يجب على الأم أن توقظ طفلها عندما يحين موعد رضاعته بلطف.
٣. من أفضل أوضاع النوم عند الطفل هو النوم على الجانب أو على البطن تجنبا لحدوث الشرقة وعموما يجب مراعاة تجشؤ الطفل قبل وضعه في سريره.
٤. يجب تجنب المخدات الرخوة أو الفراش الرخو ويجب أن تكون المخدة في مستوى أعلى قليلا من جسمه.
٥. أن يكون للطفل سريره الخاص به.

ج ـ البكاء عند الأطفال الرضع:

يعتبر بكاء الطفل هو وسيلته الأولى في الاتصال بمن حوله وهي الطريقة الوحيدة التي يعبر من خلالها المولود عن شعوره بالألم أو الانزعاج. ومن أهم مشاكل الأم في الفترة الأولى هو البكاء وكيفية التعامل معه وكثيرا ما

تقفُ الأم مكتوفة اليدين أمام هذه الظاهرة، وعليها أن تعرف أسباب البكــاء لكي تتمكن من التعامل معها وتوفير الراحة لطفلها.

أسباب البكاء:

١. الجوع

٢. الألم، ويمكن التعرف على إحساس الطفل بالألم من خلال مراقبــة الحركات الدقيقة في أجسامهم مثل أصابعهم ووجوههم وأطرافهم.

٣. فرط الاستثارة، مثل الضجيج المرتفع والمفاجئ.

٤. إحساس الطفل بالبرد.

٥. المغص، وهو القاسم المشترك لأكثر أسباب البكاء عنــد الأطفــال وخاصة في الشهور الثلاثة الأولى.

معالجة البكاء:

يعالج البكاء عن طريق الصبر وعدم فقدان الأعصاب وتقبل الوضع أملا بأن ذلك سوف يتحسن بمعرفة السبب وعلاجه، وكذلك مع نهايــة الشهور الثلاثة الأولى من العمر إذا كان السبب هو المغص، مع إعطاء الوقت الكافي للطفل ومنحه المزيد من الحنان.

د ــ الفروق الفردية لكل طفل :

يكفي أن يجذب الطفل أمه فقط لأنه طفلها ولكــن لا تكــون ردود الفعــل متشابهة عند جميع الأطفال في بيئتهم الجديدة . إن الفردية لكل **طفل تتــأثر غالبا بثلاثة عوامل** : مستوى التطور الجسمي ، الطبيعة الموروثة للطفــل، البيئة المحيطة.

إن الخاصية الطبيعية لكل طفل تمثل ردود فعل معقــدة عنــدما يتعــرض لظروف مختلفة . بعض الأطفال هادئون مرحون وبعضهم عنيــد يــون ولا

ينامون جيدا، والبعض الأخر نشطون وحساسون من ناحية تفاعلهم مع البيئة، لهذا ليس من الضروري أن نقارن أي طفل بطفل آخر.

و ـ إرشادات عامة:

هذه مجموعة من الإرشادات العامة التي تحتاجها الأم وهي:

١. الاهتمام بنظافة جسم الطفل وذلك بعمل حمام له كل يوم.
٢. الاهتمام بنظافة عيني الطفل بغسلهما بماء دافئ واستعمال قطرة مطهرة للعين ينصح بها الطبيب.
٣. الاهتمام بنظافة الطفل والجزء المتبقي من الحبل السري "الصرة".
٤. لا ينصح مطلقا باستخدام بودرة ألتلك لجلد الطفل في أماكن الثنيات كالإبط والرقبة وبين الأفخاذ لأنه مع العرق أو التبول قد يسبب تسلخ وتحسس في جلد الطفل ، وأثبتت البحوث الطبية إنها تسبب مشاكل صحية في الجهاز التنفسي تنتهي بربو الصدر.
٥. يفضل استعمال ملابس قطنية للطفل المولود.
٦. لا داعي لوضع مخدة للطفل الحديث الولادة في سريره.
٧. لا مانع من استخدام قفازات قماشية فضفاضة للطفل حتى لا يجرح جلده بأظافره.
٨. يجب تغير وضع الطفل في سريه من حين لآخر فتارة على جانبه وأخرى على ظهره، بل إن وضعه على بطنه يكون مريحا له أحيانا.

ثانيا: رعاية الطفل لتحقيق مطالب النمو:

مطالب النمو تبين مدى تحقيق الطفل لحاجاتــه وإشــباعه لرغباتــه وفقــاً لمستويات نضجه ويظهر كل مطلب من مطالب النمو فــي المرحلــة التــي تناسبه من مراحل نموه ، فتحقيق المطلب يؤدى إلى سعادة الطفل وتحفيــزه إلى تحقيق مطالب المرحلة التالية. يتوقع لكل رضيع أن يتعلم المشي ، وأن يتناول أغذية صلبة ، وأن يتحكم إلى حد كبير في عمليــة الإخــراج ، وأن يصل إلى حالة من الاتزان الفسيولوجي وخاصة في حالتي الجوع والنــوم . وأن يتعلم أساسيات الكلام، وأن يربط نفسه وجدانياً بوالديه وأشقائه إلى حــد ما بدلا من أن يكون متمركزاً حول نفسه كما هو الحال بعد الميلاد ، لذا لابد من توفير الفرص اللازمة للسيطرة على واجبات النمو في تلك المرحلة حيث أن النمو السريع في الجهاز العصبي ، وتكلــس العظــام ، وازديــاد قــوة العضلات يجعل من الممكن للطفل أن يسيطر على واجبات النمو الخاصــة بمرحلة المهد ولأن الجماعة الاجتماعية تتوقع من الطفل أن يــسيطر علــى واجبات النمو التي ترى أن تعلمها ممكن ومفيد – فالطفل الذي يفــشل فــي تعلمها يكون معوقاً في تكيفه الشخصي والاجتماعي وينظر إليه أنه متخلف .

أولا : النمو الجسمي :

تعد مرحلة المهد إحدى مرحلتين في حياة الفرد تتميزان بــالنمو الجــسمي السريع ، وتبدوا في مظاهر نمو الوزن والطول وتكلس العظام.

أ ــ الزيادة في وزن الجسم :

يُعد وزن الطفل عند الميلاد أحد المؤشرات الحيوية التي تعبر عن صحة الطفل حيث يزن الوليد عند الميلاد في المتوســط ٣,٢٥ كجــم . ويلاحــظ تناقص ملحوظ في وزن الطفل خلال الأيام الأولى بعــد المــيلاد مباشــرتاً

وتقدر بحوالي ١٠% من الوزن عند الميلاد نتيجة لتخلص الجسم من الفضلات والسوائل . وبعد أسبوع تقريباً يبدأ الوزن في الزيادة حيث يزداد بمعدل ٢٠ ـــ ٢٥ جرام / يوم .

ففي خلال أربعة أشهر يتضاعف وزن الطفل مقارنتاً بوزن الميلاد ليصبح متوسط وزن الطفل الطبيعي في هذا التوقيت حوالي ٦,٢ : ٦,٧كجم ، بينما يصبح متوسط الوزن في عمر سنة حوالي ثلاثة أضعاف وزنه عند الميلاد (٩,٣ كجم) . في حين تتناقص سرعة الزيادة في الوزن خلال العام الثاني ، وتعتبر تلك المعدلات دلائل على الحالة الصحية والحالة الغذائية ومعدل النمو حيث أن الوزن يستجيب بسرعة لأي تغيرات تحدث في النمو .

ب ـــ الزيادة في الطول:

يعتبر معدل الزيادة في الطول أقل نسبياً عن معدل الزيادة في الوزن وذلك خلال العام الأول من العمر والعكس في العام الثاني فإن في عمر أربعة شهور يتراوح طوله بين ٢٣-٢٤ بوصة ويصبح طوله ٢٦-٢٨ بوصة في عمر ثمانية شهور ، ٣٢-٣٤بوصه في عمر سنتين.

ج ـــ تكلس العظام:

تصلب العظام يتم كلياً بعد الميلاد ، ابتداء من العام الأول وتنتهي خلال البلوغ. وتبدأ هذه العملية من مركز التكلس في الغضروف وتنتشر تدريجيا خلال العظام وعندما تنتهي تلك العملية يصبح لكل عظمه شكلها المميز لها. عملية التكلس لها سرعات مختلفة باختلاف أجزاء الجسم فمثلا ينغلق اليافوخ الأمامي (الجزء الرخو المفتوح في الجمجمة) تقريبا في سن ١٨شهر

وأغلب الأطفال في سن سنتين ، أما تكلس العظام الطويلة في الساقين فلا يتم حتى البلوغ.

ثانياً: نمو الجهاز العصبي والعقلي :

يكون النمو في الجهاز العصبي سريعا جدا قبل الميلاد، وخلال الثلاث أو الأربع سنوات الأولى بعد الميلاد، ونمو الجهاز العصبي في فترة ما قبل الميلاد يتكون أساساً من الزيادة في عدد وحجم الخلايا العصبية أما النمو فيما بعد فيتكون أساساً من نمو الخلايا غير الناضجة الموجودة عند الميلاد. ويُعد نمو محيط الرأس دليل على نمو المخ وتطوره العقلي. حيث أن حجم محيط الرأس يكبر لأن حجم المخ داخل الجمجمة ينمو وهذا في حدود معينة .

ثالثا : النمو الحسي والإدراكي :

أ ـ النمو الحسي:

الطفل الحديث الميلاد يمكنه أن يحرك عينه وهو يستجيب للأضواء المختلفة الشدة والاستجابة متمثلة في إغلاق جفنه أو قزحية العين . بعد الأسبوع الثاني يمكنه أن يتبع برأسه وعينيه شيئا ما يتحرك أمامه ولكن مع الزمن تقل حركة الرأس وتنمو حركة العينين في التتبع البصري. أما السمع يكون خفيفاً وربما معدوماً في الأيام الأولى بسبب وجود الماء في الأذن ويتحسن في نهاية الأسبوع الأول بحيث يتفاعل الوليد مع الأصوات المفاجئة والمرتفعة بحركة انتفاض بكل الجسم .أما بالنسبة للشم والتذوق اللذان يعدان ناميان منذ الميلاد – فأنهما يستمران في النمو خلال مرحلة المهد ويصبحان أكثر دقة في تمييز الأشياء المختلفة، فالطفل حساس وخاصة للحلو والمالح. واستجاباته لهذين الطعمين يعبر عنهما بتعبيرات وجهه ، وسرعة تنفسه . وبسبب أنسجة جلد الوليد الرقيقة تنتشر أعضاء حسية كثيرة خاصة

باللمس والضغط والألم والحرارة على سطح الجلد بنفس القدر الذي سيكون عليها عندما يصل إلى النضج .

أما **حساسية الألم** فإنها تنمو بسرعة في الأسبوع الأول و يستجيب الطفل لكل المثيرات الجلدية كالبرودة والحرارة والألم وبالنسبة لحاستي اللمس والشم فهما غير متطورتان عند الولادة و لكنهما يأخذان في التحسن عند الشهر الثالث.

ب ـ النمو الإدراكي :

يستدل على مدى النمو العقلي عند الطفل في المرحلة الأولى من العمر، بقدرته على التمييز بين المثيرات البصرية المختلفة وطرق استجابته لها. فالطفل الذي ينمو عنده التميز الحسي حركي بسرعة أكثر نتوقع أن يكون أشد ذكاء في مستقبله عن قرنائه الذين ينمو في نفس الوظيفة ببطء.

رابعاً : النمو الحركي والمهاري :

١- النمو الحركي:

نمو القدرة على التحكم العضلي تتبع قانون اتجاه النمو. وطبقاً لهذا القانون تنمو العضلات في الجسم من الرأس في اتجاه القدمين ومن الجذع إلى الأطراف ، وفي بداية الأمر تكون حركة الجسم حركة كلية غير متميزة وهو ما يلاحظ على الطفل حديث الولادة وتنمو حركات الطفل بشكل مضطرب يتناسب مع نمو المراكز الدماغية العليا ، فتنمو حركات الأطراف والعضلات مرتبطة بنمو الطفل العصبي .

على ذلك فإن حركات الطفل **خلال الشهر الأول** من عمره تكون عشوائية (غير هادفة) . فهي سريعة في بعض الأحيان ، ثم تصبح بطيئة ،

ثم تعود إلى سرعتها الأولى بشكل مفاجئ مع تغير اتجاهات الحركة من حين لآخر.

كذلك وفي **الشهر الأول** من العمر وعند حمل الطفل بحيث توضع اليد أسفل البطن (الظهر متجها لأعلى والوجه لأسفل) يلاحظ عدم مقدرة الطفل على رفع رأسه ، المرفقين والوركين والركبتين في حالة انثناء .

في **الشهر الثاني** من العمر يصبح بإمكان الطفل أن يرفع رأسه عن السرير بزاوية٣٠ درجة على الجسم لمده لا تزيد عن بضع ثوان و ذلك من وضعيه الانبطاح على البطن .

يزداد استمرار النمو بالتدرج إلى أن يتمكن الطفل في **الشهر الثالث** من عمره أن يحافظ على رأسه ووجهه مرفوعاً على سطح السرير حوالي دقيقة كاملة ، عند استلقاء الطفل على بطنه . وما أن يبدأ الطفل **الشهر الرابع** من عمره حتى يلاحظ أن هناك تطوراً أفضل قد حدث لعضلات الرقبة والصدر حيث أصبح في مقدرة الطفل أن يرفع رأسه وصدره عن السرير. وما هي إلا أسابيع قلائل حتى يتمكن الطفل من الجلوس **في الشهر الخامس** مع ملاحظة عدم تقوس أو انحناء الظهر كما لا يحدث اهتزاز للرأس على الجذع كما يمكنه أن يدير رأسه يمنه ويسره عندما يكون جالساً على كرسي .أما بالنسبة لتطور استخدام اليدين تقوى قدرة الطفل عند هذا العمر على الإمساك بالأشياء بإرادته أي يحدث التوافق البصري الحركي (التوافق بين ما يراه وما تصل إليه يداه).

عندما يصبح الطفل **في الشهر السادس والسابع** يكون قادراً على الإستداره من الظهر إلى البطن ثم إلى الظهر ثانيه ، ونلاحظ تطور استخدام اليدين حيث يتمكن الطفل من حمل زجاجة الرضاعة. ويستطيع أن يمسك بالمكعب

بين راحة يديه وبالنسبة لمنطقه الأرجل فتظهر حركه الزحف للخلف في هذا السن أثناء وضـــع الجلوس مستخدماً في ذلك الدفع برجليه ويديه.

الشهر الثامن يحاول النهوض على ساقيه محاولا المشي وفي هذه المرحلة يمكن للطفل أن يمشى إذا أمسك من يديه وفي **الشهر التاسع** يتمكن الطفل من النهوض والجلوس بسرعة وسهوله ، كما يتمكن الطفل من اســتعمال إبهـــام اليدين ومن القبض على الأشياء بين الإبهام والسبابة .

ففي **الشهر التاسع أو العاشر** يصبح بإمكان الطفل أن يمشى تلقائياً مستندا على الجدار أو على أثاث المنزل وتسبق البنات البنين في ذلك ويؤدى تدريب الطفل على الوقوف إلى اكتساب الثقة بقدرته على أن يتقدم خطـــوة بخطـــوة وبالتدريج وعن طريق التدريب وزيادة الثقة يتقدم خطوات أخرى .

الشهر الحادي عشر يحبوا الطفل كالدب – أي تكون البطن مرتفعة عـــن الأرض ويرفع قدمه من على الأرض ويستبدلها بالقدم الأخرى. وعندما يبلغ من العمر عامه الأول يمشى على قدميه ويديه (كفيه) كالدب.

بوصول الطفل إلى **عمر ١٤ شهراً** يكون ٧٠% من الأطفال قد تمكنوا من المشي دون سند . وبوصولهم إلى **سن ١٨ شهر** يمكـــنهم المـــشي وحفـــظ التوازن كالكبار. وتمكنوا من صعود ونزول السلالم بدون مساعدة ولكن مع استخدام درابزين السلم وتحت ملاحظة الكبار.

التأخر في النمو الحركي :

ترجع أسباب التأخر في النمو الحركي لعدة أسباب منها :

١) قلة الحوافز المشجعة على التحكم العضلي لأن الكبار يقومـــون لـــه بأداء كل شيء وتلبية كل احتياجاته .

٢) وجود نقص في النضج (كما في حاله الأطفال الذين يولدون ناقصي الوزن).
٣) حجم الجسم وأبعاده غير متناسقة مما يجعل حركته صعبة .
٤) انخفاض مستوى الذكاء الذي يؤخر نموه الحركي .
٥) الخوف من ذكريات غير سارة والتحذير المستمر من قبل الآباء .
٦) ضعف المستوى الصحي بسبب الأمراض وسوء التغذية.
٧) عدم توفر فرص التحكم العضلي بسبب وجود الطفل في بيئة محدودة لا تشجع على التدريب .
٨) مخاوف الآباء على الطفل من أن يضار عندما يستخدم عضلاته في الوقت المناسب .
٩) ارتداء للملابس الضيقة التي تعيق العضلات من حرية الحركة.

خامسا : النمو اللغوي للطفل :

فاللغة هي مظهر من مظاهر النمو العقلي وأداه هامة من أدوات التفكير وتعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من أفضل وأهم المراحل في حياة الفرد حيث يتمكن من خلالها أن يتعلم وأن يزيد من حصيلته اللغوية. كذلك أكدت الأبحاث الحديثة أن " الأجهزة الصوتية " المختلفة كعضلات الفم ، واللسان ، الحنجرة تصل في نموها إلى المستوى الذي يمكنها من أداء وظيفتها قبل الميلاد . بينما "**النطق** " فهو عملية معقدة يشترك في تكوينها والسيطرة عليها أجهزة متعددة كالأذن والدماغ والفم والحنجرة حيث تنتقل الكلمات عن طريق حاسة السمع عبر الأذن الداخلية إلى الدماغ الذي يقوم بتحليلها وتفسيرها وتخزينها بعد أن يدرك مغزاها البعيد ، ويعيد استعمالها عند الضرورة في المواقف الاجتماعية اللازمة .

السلوك الاجتماعي لطفل المهد:

السلوك الاجتماعي ليس فطرياً بل مكتسباً ، فالطفل لا يُعد اجتماعيا عند الميلاد . ويبدأ في الالتفاف إلى الأصوات البشرية في الشهر الثاني . وتظهر الابتسامة ذات الطابع الاجتماعي عادة في الأسبوع السادس ، ويكتشف أن الناس هم الذين يهتمون بحاجاته . وهنا يشعر بالرضا عندما يتواجد مع الناس .

سابعاً : النمو الانفعالي :

الاستثارة الانفعالية العامة التي تظهر عند الميلاد تدريجياً هي الخوف والامتعاض والحزن والقلق والسرور والبهجة والحب – ويتعادل شكل الاستجابة الانفعالية فيما بعد.

الأنماط الانفعالية:

الأنماط الانفعالية العامة التي تظهر خلال المهد تتضمن الخوف والغضب وحب الاستطلاع والمرح والحب.

فيما يلي مناقشة مختصرة حول كل منهم:

أ ــ الغضب :

أكثر الانفعالات شيوعاً في مرحلة المهد ، وتعتبر استجابات الغضب لدى أطفال مرحلة المهد أقل تميزاً فعندما ينفجر الطفل غاضباً فإن الطاقة لا توجه بصورة مفيدة وتكون في صوره صراخ ورفس بالأرجل وتلويح بالأيدي بصورة عشوائية بالإضافة إلى ذلك يتوقفون بعض الأطفال عن

التنفس أو يقذفون بأجسامهم لأعلى ولأسفل أو يقذفون بأنفسهم علـــى الأرض أو يقذفون أي شيء أمامهم .

ب ــ الخوف :

ترتبط مخاوف الطفل في هذه المرحلة بالمخاوف الفطرية كالخوف مـــن السقوط أو الأصوات العالية أو من خلال ذكرى خبرات غير سارة ، وعموماً فالأشياء التي يخافها الأطفال كثيراً في هذا السن هي : الحيوانات ، الحجرات المظلمة ، والألم والصدمات الحسي حركية ، والسقوط .

ج ــ حب الاستطلاع :

عندما يبلغ الطفل من العمر شهرين أو ثلاثة فإنه يهتم بالمثيرات القويـــة المباشرة الموجهة إليه ويعبر الطفل عن حب الاستطلاع بصور عديدة تظهر على ملامح الوجه كشد عضلات الوجه ، وفتح و ارتخاء اللسان واســـتطالته وتجعد الجبهة .

د ــ المرح :

يعرف المرح بأنه متعة أو سعادة تتعلق بالحالة الصحية العامـــة الجيـــدة. وتعتبر المواقف الاجتماعية في الفترة العمرية من شهرين إلى ثلاثة شـــهور مصدراً لسعادة الطفل وابتسامة وبوصوله للشهر السادس من العمـــر نجـــده يستجيب لمداعبه وإطلاق صيحات الضحك العالية . ويزداد مرح الطفل في عامه الثاني أثناء تبادل اللعب مع الأطفال الآخرين.

هـ ــ الحب :

يتكون انفعال الحب والارتياح والرضـــا والحنـــان لـــدى الوليـــد نتيجـــة للخـــبرات السارة بشخص معين وخاصـــة من يعتني به وبحاجاته الجسمية

ومن يلعب معه والمسئـــول عن راحته وينمو حب الطفل أساســـاً مرتبطـــاً بالنـــاس ثم بالأشياء.

المواقف الاجتماعية التي تشعر الطفل بالسعادة هي :-

- كأن تبتسم له.
- أن تلعب معه.
- كأن تداعبه وتدغدغه.
- أن ترتب عليه بتقبل له.
- أن يستقبل تغيرات الحب من شخص ما.
- أن يستقبل تغييرات الصداقة من حيوان أليف.
- أن يرى وجوهاً مرحة.
- أن يلاحظ ظهوراً واختفاء مفاجئ لشخص أو لعبة وتكرار المواقف.
- أن يقلد أو يلاحظ الآخرين وهم يقلدون الناس وخاصـــة حـــديثهم أو مشيهم.

الفصل الثاني

التثقيف الصحي

الرعاية الطبية والتثقيف الصحي أثناء الحمل:

يُعتبر الحمل فترة ممتعة ومثيرة للسيدة الحامل، على الرغم من بعض الأعراض التي تعاني منها مثل الغثيان أو القيء أو التعب والإرهاق. وعلى الرغم من أن الحمل أمر طبيعي في حياة النساء ويمر عادة دون أي مشكلات أو مضاعفات إلا أنه يتوجب على السيدة الحامل مراجعة الطبيبة بانتظام للكشف عن صحة الحمل والجنين وللوقاية من حدوث بعض المشكلات المتوقعة في بعض الأحيان، مثل ارتفاع الضغط المصاحب للحمل، أو سكري الحمل.

الإجراءات الطبية أثناء الزيارات الدورية لمركز رعاية الحمل:

أهمية الزيارة الأولى تكمن في السؤال عن التاريخ المرضي للحامل بما في ذلك وجود بعض الأمراض والمشكلات الصحية لدى المريضة أو أي فرد من أفراد عائلتها كارتفاع ضغط الدم أو داء السكري، وغير ذلك الأسئلة التي تسألها الطبيبة، يتبع ذلك إجراء فحص عام للحامل ومعرفة وزنها وطولها وضغط الدم لديها وفحص البول للتأكد من خلوه من الزلال ومن السكر، ثم فحص البطن لمعرفة حجم الرحم وسماع نبض الجنين.

كذلك يتطلب الأمر إجراء بعض التحاليل المخبرية مثل مستوى الهيموجلوبين في الدم وفصيلة الدم، وتحليل لمستوى السكر وحالة المناعة ضد الحصبة الألمانية والتهاب الكبد، وصورة أشعة صوتية للرحم والمشيمة والجنين للتأكد من سلامتهم.

يراعى أن تتكرر الزيارات لعيادة رعاية الحوامل وفقاً لتعليمات الطبيب المتابع لكل حالة حسب الضرورة والاحتياج إلى أن يحين موعد الولادة.

مع كل زيارة يجب الاهتمام بالصحة العامة للحامل والتأكد من حركة الجنين وبعدها يتم وزن السيدة الحامل وقياس الضغط وفحص البول. يراعي الكشف الطبي على البطن لمعرفة مرحلة نمو الرحم والجنين بداخله والتأكد من وضعية الجنين وسماع نبضه، وتناقش مع الحامل الأمور المتعلقة بالحمل وتجيبها عن استفساراتها.

ـ الزيارات الدورية لمراكز رعاية الأمومة والطفولة:

يجب أن تكون الزيارات الأولى للطبيب مبكراً كلما أمكن ذلك أي بمجرد اكتشاف الحمل وتوالي زيارات الطبيب مرة كل شهر حتى الشهر السابع من الحمل ثم مرة كل أسبوعين خلال الشهرين الثامن والتاسع ثم مرة كل أسبوع خلال الشهر العاشر القمري .وفي الزيارة الأولى يطرح الطبيب النسائي بعض الأسئلة بخصوص حملها الحالي ثم يفحصها إكلينيكيا.

الفحص الإكلينيكي:

ـ فحص القلب والرئتين .
ـ قياس ضغط الدم.
ـ فحص البول والسكر والزلال.
ـ فحص عظام الحوض.
ـ فحص القدمين لملاحظة التورم .
ـ قياس الطول والوزن.
ـ فحص الفم والأسنان.
ـ فحص الثدي والحلمة .
ـ فحص البطن وحجم الرحم .

ــ عينة دم للهيموجلوبين والسكر والزهري والايدز.

بعد ذلك يوجه لها بعض النصائح الخاصة بالتغذية والتطعيم وخلافه. كـم عمر الحامل وهل اقل من ١٥ عاما أو أكثر من ٣٥ عامـا حيـث تحتـاج الرعاية إذن لرعاية خاصة ، هل هو الحمل الأول ، ما هو تاريخ أول يـوم في آخر دورة حيضية ، هل أصيبت الحامل من قبل بأمراض القلب أو الكلى أو السكر أو ارتفاع ضغط الدم أو السل الرئوي، هل يعاني أحـد الأبناء من تشوهات خلقية أو عقلية ، هل الحامل مدخنة ، هل أخذت الحامل أي تطعيم ومـا هـو تاريخـه، هـل تعرضـت الحامـل للإشـعاع أو تناولـت أدوية ضارة بالجنين.

حيث أن الغرض من تلك الأسئلة هو التحديد بدقه خطة الرعايـة الطبيـة الملائمة أثناء الحمل الحالي، وكذلك لأهمية حساب موعد الـولادة المتوقـع، وخلال الحمل فالأم المصابة بالأمراض المزمنة كالقلب والكلـي أو الـسكر فإنها تحتاج لرعاية خاصة ومتابعة دورية أثناء الحمل.

أيضا فإن كثيرا من الأمراض الوراثية يمكن اكتشافها في شهور الحمـل الأولي ويمكن التصدي للعيوب الخلقية وإجراء بعـض الجراحـات للجنـين لعلاج تلك العيوب أثناء الحمل .

أولا: التغيرات الفسيولوجية أثناء فترة الحمل :

يحدث تغيرات فسيولوجية ونفسية أثناء نمو وتطور الجنـــين فـــي جـــسم الأم منها:

١ـــ يزيد حجم بلازما الدم بمتوسط ٥٠% والخلايا الحمراء بمعـــدل ٢٢% لكي تزيد كفاءة جهاز الأم الدوري بحيث تستطيع مـــد الجنـــين بالأكـــسجين والتخلص من ك أ ٢ ، ونواتج الهدم بينما يقل تركيز الهيموجلوبين في خلية الدم ، وينخفض محتواه من الألبومين .

٢ـــ تختفي الدورة الشهرية وتميل الأم للنوم والراحة .

٣ـــ يزيد وزن الأنسجة الثديية وأنسجة الحمل الأخرى .

٤ـــ زيادة الميتابولزم العام نتيجة لعمليات البناء في الجسم عـــلاوة علـــى تأثره بالتغيرات التي تحدث في ميزان الهرمون .

٥ـــ زيادة طاقة الميتابولزم القاعدي بحوالي ٢٣% عن المرأة غير الحامل .

٦ـــ يزداد الشهية ويزداد الإحساس بالعطش خلال الثلاث أشهر الأولى .

٧ـــ نتيجة لحدوث ارتخاء في عضلات الأمعاء والمعدة يكثر حالات غثيان النفس والقيء في الصباح أو طوال اليوم .

٨ ـــ نتيجة لبطيء حركة الأمعاء تعانى المرأة الحامل من حالات الإمساك .

٩ـــ ينخفض حمض يد كل بالمعدة مما يسبب سوء الهضم وقد ينتج عن ذلك الإحساس بحرقان بفتحة المعدة.

١٠ـــ يزداد كفاءة امتصاص عنصر الحديد وفيتامين ب ١٢ خاصة في الفترة الأخيرة من الحمل .

١١ـ يزداد إفراز البول ويزيد معه نسبة الفقد في الأحماض الأمينية واليود الغير عضوي وقد يؤثر على عمل الغدة الدرقية ويزداد فقد الفوليك أسيد .

١٢ـ يزداد قابلية الأنسجة للاحتفاظ بالسوائل وتظهر حالات الاستسقاء .

ثانيا: تشخيص الحمل وتحديد مدته:

أ ـ التشخيص المبكر للحمل .

١ ـ انقطاع الحيض.

٢ ـ فحص البول .

يدل على وجود هرمون الحمل ابتداء من اليوم العاشر من التلقيح وهو الهرمون الذي تفرزه العلقة في أثناء إنغراسها في جدار الرحم . وفي الوقت نفسه يكون فحص الدم إيجابيا ، ولكن بعد الشهر الثالث تختفي الهرمونات من البول بينما تبقى في الدم .

٣ـ الفحص الطبي.

٤ـ تخطيط الصدر (الأشعة فوق الصوتية): وهي تكشف عن وجود الجنين داخل الرحم في مراحل تكوينه الأولى وكذلك يمكن بواسطتها معرفة حجم الجنين وتقدير عمره ، كما تكشف عن حالات الإجهاض المحتمل حدوثها .

٥ـ الكشف عن الحمل باستخدام حبوب الاختبار.

تستخدم عن طريق الحقن في العضل وحدوث نزول دم الدورة الشهرية يكون دليل على عدم حدوث الحمل ولكن إذا لم تنزل الدورة حتى اليوم الحادي عشر من بداية الاستعمال يكون هذا دليلا على الحمل وتلك الطريقة تستعمل تحت إشراف طبي متخصص.

ب : تشخيص الحمل المتأخر:

١ـ سمع دقات قلب الجنين .

٢ـ الحركات النشيطة للجنين.

٣ـ التسجيل الموضوعي لنشاط قلب الجنين.

٤ـ لمس أجزاء من جسم الجنين بواسطة الفحص الطبي في النصف الثاني من الحمل على رأس وظهر وأطراف الجنين.

ثالثا : مدة الحمل:

مدة الحمل الطبيعي هو، ٤٠ أسبوعا أو ٢٨٠ يوما أو ١٠ شهور قمرية أو ٩ شهور شمسية.

رابعا: حساب الموعد المتوقع للولادة :

ـ يحدد تاريخه من أول يوم في آخر دورة شهرية ويضاف إلية ٩ شهور، ٩ أيام والناتج المتوقع للولادة مع زيادة أو نقص أسبوعين.

ـ الإحساس بحركة الجنين ويمكن الإحساس بها ابتداء من الأسبوع السادس عشر إلى الثامن عشر في الأم الولود ، ومن الأسبوع الثامن عشر إلى الأسبوع العشرين في الأم البكر ثم يضاف (٢٢) أسبوع فتحصل على التاريخ المتوقع للولادة (+ أو −) أسبوعين.

خامسا: علامات الحمل.

تختلف أعراض الحمل باختلاف فترته ، فهناك أعراض مبكرة تحدث في الثلث الأول من الحمل (الشهور الثلاثة الأولي) وأعراض متأخرة تحدث في الثلث الثاني من الحمل (الشهور الثلاثة الوسطى) وأعراض متأخرة جدا تحدث في الثلث الأخير من الحمل .

١ـ الأعراض المبكرة:

أ ـ انقطاع الدورة الشهرية.

ب ـ تغيرات تظهر على الجهاز الهضمي (الغثيان).

يكون نتيجة لارتفاع نسبة هرمون الحمل وخاصة هرمون (البروجسترون) ، أما العلاج يكون بتجنب الأغذية التي يصعب هضمها والمحتوية على نسبة عالية من الدهون والتوابل وخاصة في الصباح والتي تشعر المرأة بالغثيان والتقيؤ .

يمكن تخفيف حدة الغثيان والتقيؤ بعدم مغادرة السرير مباشرة إلا بعد ربع ساعة من الاستيقاظ والبدء بتناول كميات قليلة من الخبز الجاف، مع تناول السوائل الدافئة كالحليب الدافئ. والجدير بالذكر أن هذه الأعراض تتلاشى حدتها عادة بعد الأسبوع العاشر من الحمل وتختفي كليا في الأسبوع الرابع عشر.

ج ـ التغيرات على الثديين :

يتغير الصدر بشكل واضح خلال الحمل وتلك التغيرات طبيعية وتحدث نتيجة لفعل الهرمونات ، وتصبح الهالة المحيطة ذات صبغة داكنة، وتصبح غدد الهالة ناتئة بحيث تجعل الحلمة منتصبة، ويحدث زيادة في النسيج ألدهني وتزداد تفرعات القنوات اللبنية وتتطور وتتضخم حويصلات وغدد قنوات الثدي، تبدأ مادة صفراوية غنية تسمى الكولسترم (حليب اللبأ) بالظهور مع الحلمتين عند عمل مساجا للصدر .

د ـ الضعف والإرهاق:

الشعور بالتعب والوهن والخمول والنوم لفترات طويلة وثقل في أسفل الحوض. والنوم يعتبر طريقة طبيعية تحافظ بها الحامل على حملها في تلك

الفترة التي يشيع فيها الإجهاض بسبب قلة إفراز هرمون الحمل الذي تفــرزه المشيمة والتي لم يكتمل نموها بعد.

هـــ ـــ الدوار:

قد يكون بسبب القيء والغثيان المتكرر في تلك الفترة الأمر الذي يــنعكس عنه قلة الدم الواصل للمخ والفقير في محتواه من الجلوكوز والأكسجين مما ينتج عنه الشعور بالدوار خاصة مع الحركات المفاجئة.

و ـــ الأعراض النفسية (الوحم) :

يمكن حدوث تغيرات انفعالية واضحة تماما في مرحلة الحمل المبكر، وهو أمر طبيعي، ويشعر بعض السيدات باشمئزاز ونفور شديدين تجــاه بعــض أنواع من الطعام واشتهاء لأنواع أخرى قد تبدو غريبــة ومــن الــصعب الحصول عليها مثل الفراولة في غير موسمها ،كما تعاني بعض الــسيدات اشتهاء غريبا جدا لتناول كميات كبيرة من مواد غذائية مالئــة مثــل الخبــز ليتغلبن بذلك على إحساسهن بان معدتهن خاوية. والأغرب مــن ذلــك أن عددا قليلا من النساء يتوحمن على أكل غير طبيعي لمــواد غيــر غذائيــة فيشتهين تناول الطباشير أو الفحــم مثلا وفي بعض الأحيان يقمن بمضغ هذه المواد ولكن لحسن الحظ إن هذه المواد لا تسبب أية أضــرار خطيــرة لان الجسم لا يمتصها. ولكنها قد تتلف الأسنان وقد تعــوق امتــصاص المــواد الغذائية الضرورية مثل الحديد إذا تناولتها السيدة بكميات كبيرة.

٢ـــ الأعراض في الفترة الوسطى للحمل:

منذ بداية الشهر الرابع للحمل تبدأ الأعراض السابقة تختفي وتحل محلهــا أعراض أخري تحدث خلال الشهور الوسطى من الحمل ثم الثلاثة الأخيــرة فالشهور الوسطى تعد فترة مريحة للحامل تتحسن فيها الشهية والحالة النفسية وتتمتع بالنوم الهادئ . ويلاحظ زيادة وزن الحامل بمعدل ٢/١ كيلــوا فــي

الأسبوع أي ٢ كجم / شهر وترجع تلك الزيادة إلى وزن الرحم والجنين والمشيمة والسائل الامنيوسي كما يرجع إلى احتجاز الماء تحت تأثير هرمون الحمل ، مع زيادة حجم البطن وتضخمها وزيادة حركة الجنين بدأ من الشهر الرابع أو الخامس .خلال الأسابيع من ٢٠ ــ ٢٢ من الحمل، يمكن الشعور بأول حركة للطفل وتدعى الرفة . في البداية يمكن الشعور بها كموجات وفقاعات، أو ربما تكون نشطة منذ البداية.

٣ــ الأعراض في الفترة الأخيرة:

في الفترة الثالثة والأخيرة من الحمل يتغير الحال تماما فيختفي تدريجيا الإحساس بالراحة حيث النمو السريع للجنين وتضخم الرحم مما يؤدي إلى الضغط على الأحشاء الأخرى مما ينتج عنه اضطراب **الحامل نذكر منها :**

أ ــ الحرقة:

تصيب الحرقة نصف إلى ثلثي النساء الحوامل والاعتقاد الطبي السائد أنها تحصل نتيجة رجوع عصارة المعدة إلى المريء خلال الحمل وهذا يحدث نتيجة ارتخاء السفنكتر الذي يعمل كصمام بين المعدة والمريء خلال الحمل مع ازدياد الضغط داخل البطن نتيجة وجود الحمل .

العلاج للحرقة يكون بتجنب الأوضاع التي تسبب هذه الحالة كالانحناء والقرفصة كما ينصح برفع المستوى العلوي للجسم عن السفلي عند النوم وذلك بوضع مخدات تحت الرأس والكتفين ويجب على الحامل أن تتجنب تناول وجبات كبيرة وان تكون الوجبات صغيرة وعلى دفعات، مع تجنب الوجبات الحارة .

ب ــ آلام الظهر:

حينما يتقدم الحمل، وبسبب تضخم البطن فإن الضغط على عظام الظهر يزداد ويصبح انحناء عظام الظهر أكبر، فتميل العظام إلى الانحناء للخلف

لموازنة البطن المتضخم، وبالتالي فإن كافة النساء الحوامل تقريبا يختبرن بعض درجات ألم الظهر في الفترة المتقدمة من الحمل، لكنه يصبح أخف حينما تسترخي الأم وتتمدد.

ج ـ الإمساك:

خلال الحمل، يتكرر في حالة حركة الأمعاء غير المنتظمة أو الإمساك بسبب لين أوتار العضلات والمفاصل أو بسبب إفراز هرمون الحمل الأمر الذي يعكس بعض المشاكل مثل : التمزق الشرجي وسقوط المستقيم وبواسير شديدة .وللمحافظة على حركة الأمعاء الجيدة ، يراعى زيادة تناول السوائل في الصباح عند الاستيقاظ من النوم حيث ينبه حركة الأمعاء ، وتناول الفواكه والخضروات الطازجة التي تحتوي على الكثير من الألياف والأملاح المعدنية والمواد السكرية المفيدة منها التين والعنب والبلح والخس ، والخبز الأسمر، يراعى **عدم استخدام الملينات** إلا بأمر الطبيب حيث أنها تقلل من كمية المعادن الممتصة من الجهاز الهضمي كما تؤدى إلى حدوث تقلصات في الرحم تنتهي بالإجهاض.

د ـ الدبابيس والإبر (الخدران) في الأيدي والأقدام:

يمكن حدوث بعض درجات التشنج (الإحساس بالخدران ، التنميل) عند النساء الحوامل . ويعتقد أن لها صلة بالانحناء الكبير للعمود الفقري (ليس فقط بأسفل الظهر ولكن في العنق والصدر) لهذه الأسباب فان أعصاب الذراع ربما تنسحب بسبب ابتعاد مفاصل الأكتاف الشديد مما ينتج عنه التشنج وضعف في الذراعين، هذه المشاكل تختفي بعد الولادة .

هـ ـ آلام المفاصل أثناء الحمل :

تحدث خلال الحمل تغيرات فسيولوجية في جسم المرأة ينتج عنها ارتخاء وليونة في الغضاريف، بالإضافة إلى زيادة نسبة السائل الموجود في

المفاصل، وهذه التغيرات بالإضافة إلى الارتخاء الذي يحصل في الأوتار التي تحيط بالمفاصل وتماسك العظام مع بعضها ينتج عنها زيادة في الحركة في هذه المفاصل مما يتسبب في أوجاع بالمفاصل وكلما زاد الارتخاء تزداد الآلام المفصلية .

و – استمرار البول:

من الطبيعي أن يزيد استمرار التبول بسبب التغيرات الفسيولوجية في الثلث الأول من الحمل. وفي الحقيقة فإنه واحد من العلامات المفترضة للحمل لأن الرحم المتضخم يضغط على المثانة، هذا العارض سيستمر لمدة ٤ أشهر ثم يختفي عندما يدخل الرحم إلى التجويف (ألبطني)، ثم يظهر ثانية في الشهر الأخير عندما يضغط رأس الطفل المنخفض على المثانة.

ي – الإفرازات المهبلية الكثيفة :

حالة طبيعية ، أن تتزايد الإفرازات المهبلية خلال الحمل بسبب الإفرازات اللزجة من جدار عنق الرحم الداخلي . لكن في بعض الحالات، تزداد الإفرازات لأسباب مرضية، والسبب الأكثر شيوعا هو الالتهاب البكتيري وتنتج عنه إفرازا كثيفا مصفرا عكرا ذو رائحة، ويمكن كذلك ملاحظة مرضا فطريا عند حوالي ٢٠ % من النساء الحوامل بسبب إفرازا أبيض كالجبن إذا كانت الأعراض معتدلة لا يستلزم أي علاج.

عوامل عدة ذات تأثير إيجابي أو سلبي على بيئة الجنين وتؤثر على نموه:

١- غذاء الأم :

يتغذى الجنين في رحم الأم عن طريق دمائها . لذا يجب أن تكون الأم الحامل على وعى بالعناصر الضرورية لكل مرحلة إنمائية من مراحل عمر حملها ، ففي فتره تكون الجهاز العصبي المركزي تكون حاجه الجنين ماسة للبروتين والفسفور البوتاسيوم ، وفى حالة تكون أو نمو

الهيكل العظمى تكون الحاجة ماسة للكالسيوم وغيره من العناصـــر مثـــل فيتامين (د) ، كما أن نقص فيتامينات C, B12, B6 ,D, E, K يؤثر على نمط النمو الطبيعي في المرحلة الجنينية.

٢ – صحة الأم :

أن الظروف الصحية العامة للأم لها تأثير كبير جداً على الطفل قبـــل الميلاد ويتضمن ذلك اضطرابات الغدد والأمراض المعديـــة والزيـــادة أو النقص الزائد في الوزن أو وجود أمراض وراثية عند الأم والأب ،وكذلك التأكد من سلامه أجهزة جسم الأم المختلفة والتأكد من سلامة دمها وخلوه من الأمراض الدموية المختلفة وفى مقدمتها فقر الدم Anemia بجميـــع أشكاله. أيضاً التأكد من خلو الأم من الأمـــراض الخبيثـــة، والأمـــراض المضنية، كأمراض القلب والسل بجميـــع أنواعـــه، والبـــول الـــسكري ، والآفات الكلوية المزمنة، والقصور الكلوي والقلبـــي والكبـــدي، وكـــذلك الأمراض العصبية والنفسية التي تحول دون إمكانيـــة إنجـــاب الأطفـــال وتنشئتهم ورعايتهم.

٣– عامل RH:

عدم التوافق بين نوع دم الأم ودم الأب بالنسبة لعامل RH يسبب تدميراً لخلايا الجنين. كما يؤدى إلى تعقيدات جسمية أو عقليه قد تكون خطيـــرة بدرجه كافيه لأحداث الموت أو الضرر الدائم للطفل ، وأهمية هذا العامل تظهر بصورة واضحة في الحمل المتكرر عنها في الحمل الأول.

فإذا كانت فصيلة الزوجة سلبية في هذا العامل والزوج موجباً فإنه قـــد يحدث للجنين أحد الاحتمالات إما أن يكون سلبياً مثل الأم أو موجباً مثـــل الأب فإذا كان سلبياً فإنه لا يكون عرضه لأي مضاعفات، أمـــا إذا كـــان موجباً فإن من المحتمل خلال نهاية الحمل الأول والـــولادة الطبيعيـــة أو

القيصرية أن يتسرب جزء من دم الجنين المحتوية على هذا العامل إلـــى دماء الأم السلبية وبذلك يدخل إلى دماء الأم السلبية عامل غريب عنها قد يسبب تفاعلها وتكوين مضاد ضد هذا العامل.

ويمكن أن يُمنع حدوث هذا التفاعل بإعطاء الأم مصل يحتوى علـــى بروتينات صناعية يسمى مصل جاما جلوبيولين بعد الولادة الطبيعيـــة أو القيصرية أو الإجهاض في خلال ٤٨ ساعة إلى ٧٢ ساعة وفى حـــالات العملية القيصرية قد تعطى جرعه أخرى بعد أسبوع.

٤ – العقاقير:

قليل ما هو معروف هذه الأيام عن العقاقير ذات التأثير الآمن والأخرى ذات التأثير الضار على صحة الأم الحامل وجنينها. فينـــصح الأطبـــاء الأمهات أن يتجنبن تناول العقاقير مهما بدت بسيطة، خاصة في الأشـــهر الثلاثة الأولى من الحمل.

٥– عمر الأم :

قبل سن ٢١ من العمر فإن جهاز التكاثر الأنثوي يكون غير كامل النضج ولا تُكون الهرمونات اللازمة لعملية التكاثر قد وصلت إلى أقصى مستواها، وأيضاً تكون الأنثى مازالت في مرحلة تكوين البنية الأساسية اللازمة لأجهزة الجسم المختلفة وفى حاجة ماسة للمواد الغذائية من بروتينات وفيتامينات لبناء جسدها أولاً، لذا فهي عرضة للإجهاض أو ولادة أجنة ناقصة الـــوزن مـــع ارتفاع لمعدل وفيات الأجنة.

أما بعد سن ٣٥ سنة يتناقص النشاط الهرموني بالتـــدريج وتـــزداد نـــسبة حدوث التخلف العقلي والولادة غير الناضجة والتشوهات الخلقيـــة كالـــشفة الأرنبية وشق سقف الحلق، وأمراض السمع الخلقية وتشوهات في الجهـــاز العصبي المركزي .

٦- الكحول والتبغ:

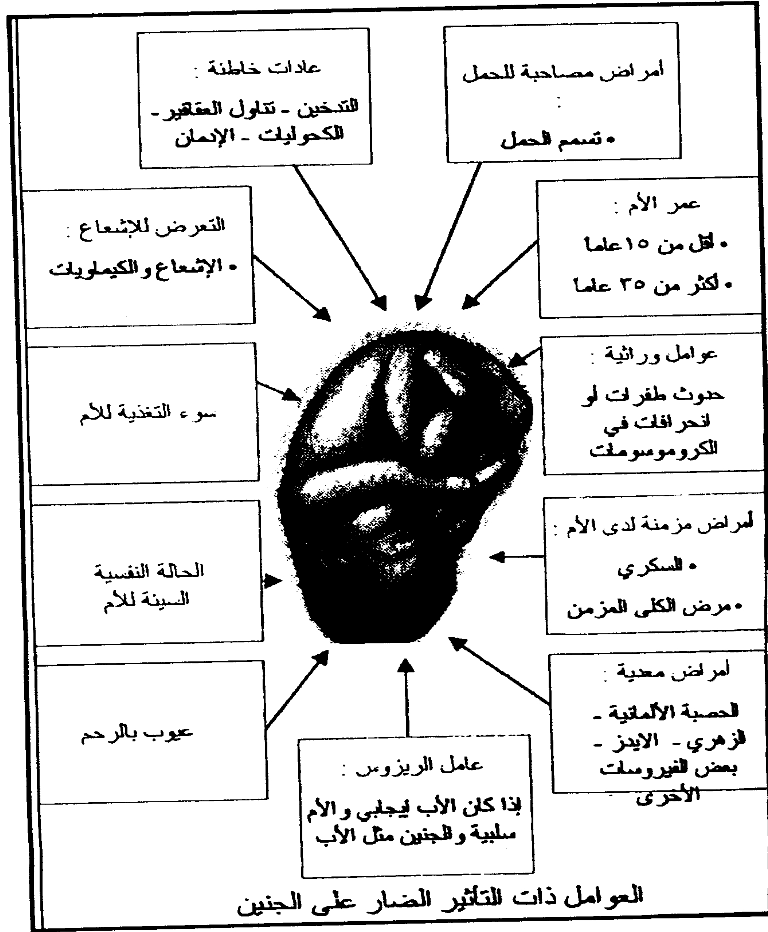
يتم تحذير الأم من التدخين وتعاطي المشروبات الكحولية بجميع أنواعها مهما كانت نسبة الكحول فيها ضئيلة لأنها تسبب ضموراً وتخلف عقلياً وجسدياً لدى الطفل الذي لم يولد، وقد وجد أن تدخين الأم يؤثر على معدل نبض قلب الجنين والمحتوى الكيماوي للدم.

٧- تعرض الحامل للاختبارات الإشعاعية :

إذا استخدمت الأم الحامل الأشعة السينية لأي سبب علاجي أو تشخيص في فترات الحمل الأولى دمرت الجنين. حيث أن الإشعاع يؤدى لحدوث الطفرات الوراثية التي بدورها تسهم في فشل عملية تشكيل الجنين أثناء النمو. وإذا استخدمت الأشعة للتشخيص في الفترات الأخيرة من الحمل فليس لها تأثير على الجنين.

٨- انفعالات الأم :

يزداد نشاط وحركة الجنين وسرعة ضربات القلب في حاله الضغوط الانفعالية العادية. أما في حاله الضغوط الانفعالية الحادة المستمرة فأنها تؤدى بالطفل إلى جعله طفل عصبي أي مضطرب نفسياً منذ ولادته. وتلك الانفعالات تؤدى إلى زيادة نسبة حدوث التشوهات الخلقية وإصابة الجنين بمرض المنجوليزم خاصة إذا كان عمر الأم يزيد عن الأربعين ، وبالنسبة لكثير من الأمهات فقد تثير هرمونات الحمل في نفوسهن صراعات نفسية معينة كالقلق والاكتئاب والانزعاج .



العوامل ذات التأثير الضار على الجنين

رعاية الأم أثناء
المخاض (الولادة الطبيعية)

مفهوم طور المخاض:

بعد مرور تسعة أشهر قمرية يبدأ هذا الطور الذي ينتهي بالولادة، ويمثل هذا الطور مرحلة التخلي عن الجنين من قبل الرحم ودفعه خارج الجسم أي أن عندما يبلغ الجنين أجله داخل الرحم يبدأ الرحم بالانقباض لدفع الجنين إلى الحياة الخارجية ، وللمخاض علامات معينة ولكن يصعب تحديد وقته بدقة .

وإن الولادة أو المخاض يعني قذف محصول الحمل" الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل الأمنيوسي" من الرحم إلى خارج الجسم من الممرات الطبيعية . و يكون الجنين قد أتم نموه في الرحم وحان موعد خروجه منه بعد انقضاء هذه الفترة المحددة.

هناك عادة ثلاثة أعراض تدل على بدء المخاض:

١ـ الطلق وتقلصات الرحم المتقطعة والمتكررة ، ولا تزول مع المسكنات.

٢ - انفجار كيس المياه ونزول السائل من المهبل.

٣- ظهور آثار الدم. وهي إفرازات مخاطية تخرج من عنق الرحم ممزوجة بدم خفيف عند بدء توسعه، وتدعى (العلامة).

- **هناك ما يسمى (بالطلق الكاذب) وهي:**

آلام الظهر وأسفل البطن غير منتظمة على فترات متباعدة كل ٢/١ ساعة أو ساعة تزول مع المسكنات.

ــ يتضمن طور المخاض الذي ينتهي بالولادة ٤ مراحل:

المرحلة الأولى:

وفترتها من ٨- ١٢ ساعة في البكر، من ٤- ٦ ساعات في (متعددة الإنجاب) وقد تقصر أو تطول على حسب وضع الجنين ، ويبدأ المخاض حتى الاتساع الكامل لعنق الرحم (١٠ سم) مما يسمح بخروج قطر رأس الجنين.

المرحلة الثانية :

الولادة الفعلية ومدتها من ١٠ :٣٠ دقيقة أو أكثر، وفي البكر ٤٢ دقيقة وهي مرحلة خروج الجنين .

المرحلة الثالثة:

مدتها من ١٠ – ٢٠ دقيقة وهي مرحلة خروج المشيمة .

أسباب الألم التي تعاني منها المرأة الحامل في فترة المخاض:

١ـــ التوسع في عنق الرحم نتيجة للتقلصات الرحمية .

٢ ـــ التقلص والانبساط في أسفل الرحم عند بداية عملية الولادة استعدادا لفتح عنق الرحم

٣ـــ عند حدوث التقلصات الرحمية أثناء عملية الولادة تؤدي هذه التقلصات إلى شد الأنسجة الرابطة للرحم مما يسبب الإحساس بالألم .

المطلوب من المرأة الحامل في كل مرحلة من مراحل طور المخاض :

في المرحلة الأولى أي مرحلة توسع عنق الرحم :

١- عدم الشد لأسفل البطن .

٢ - التنفس بعمق .

٣ - النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر .

٤ – يفضل عدم الصراخ أو الشتم لأن ذلك لا يخفف الألم بل يزعج الآخرين ويرهق الحامل.

في المرحلة الثانية أي مرحلة الولادة الفعلية :

أخذ شهيق عميق ثم الدفع إلى أسفل أثناء التقلصات الرحمية مثل : الشد عند حمل شيء ثقيل أو التبرز، ثم اخذ نفس عميق بين التقلصات .

في المرحلة الثالثة أي مرحلة خروج المشيمة :

الشد والدفع إلى أسفل لمساعدة الطبيب وهو يقوم بعمل بمساج للرحم لمساعدته على الانقباض . وتكون عملية الولادة بذلك قد انتهت، قد يقوم الطبيب بخياطة العجان تحت تأثير البنج الموضعي.

إذا وجدت المرأة الحامل أي من الحالات التالية تتوجه للمركز الطبي:

١– النزيف .

٢– تمزق الغشاء (ماء الرأس) .

٣– تقلصات الرحم الزائدة في تكرارها وقوتها ومدتها .

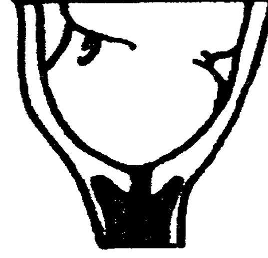
تخفيف الألم أثناء الولادة :

هناك عدة طرق لمساعدة السيدة الحامل على تخفيف ألم الولادة ومنها :

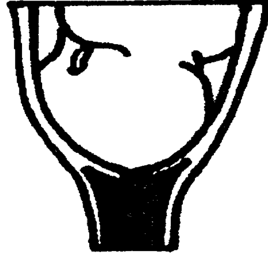
١– الدعم النفسي.

٢– الأدوية المهدئة للألم Drugs Pain Killing.

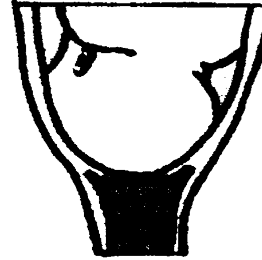
٣ – الولادة من دون ألم Analgesi Epidural.



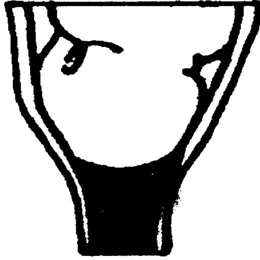
١
عنق الرحم مغلق



٢
بداية اتساع عنق الرحم



٣
مرحلة متقدمة من الاتساع



٤
عنق الرحم متسعة تماماً

المرحلة الأولى من الولادة (اتساع عنق الرحم)

رعاية الأم
أثناء النفاس

مرحلة النفاس هي تلك المرحلة التي تعقب عملية الولادة ومدتها ستة أسابيع ويمكن **تقسيمها كالتالي:**

أ ــ النفاس المباشر الذي يشمل الأربع والعشرين ساعة التالية للوضع.

ب ــ النفاس المبكر الذي يمتد خلال أسبوع من الوضع.

ج ــ النفاس المتأخر الذي يستمر حتى يستعيد الرحم حجمه قبل الحمل.

إجراءات وقائية للحفاظ على صحة الأم أثناء فترة النفاس :

١ــ الوقاية من الالتهابات :

يجب تنظيف منطقة الولادة (خاصة إذا كان هناك جــرح فــي منطقــة العجان) بسائل من الماء ومطهر البرمنجنات عند كل قضاء حاجة أو مرتين في اليومين ، ويراعى أن يصب الماء من أعلى إلى أسفل مع مراعاة عــدم دخول الماء إلى المهبل .

٢ــ مراقبة المؤشرات الحيوية:

ينبغي على الأم في فترة النفاس مراقبة درجة حرارتها على الأقــل مــرة واحدة يوميا ، ومراقبة كمية ورائحة الإفرازات المهبلية .

٣ ــ النشاط:

لا يمكن للأم أن تسترجع كل نشاطها المنزلي قبل مرور ثلاثة أسابيع مــن مغادرة المستشفى حيث تحتاج في خلال هذه الفترة إلى فترات من الراحــة والاسترخاء ، ولا يجب للنفساء أن يحملن أحمال ثقيلة ولا يغادرن المنــزل قبل أربع أسابيع .

٥ـ **الوزن والتغذية:**

معظم النساء يزددن وزنا بعد الولادة عن وزنهن ما قبل الحمل. وينقص الوزن عادة خلال ٢ ــ ٣ أيام بعد الولادة. فإن أهم أسباب الوزن الزائد للأم الحامل هو وزن الطفل، السائل المحيط بالجنين، فسيولوجية السوائل داخل الخلايا، المشيمة، وزيادة كمية الدم . يبلغ وزن الرحم ١ كغم في الشهر الأخير من الحمل، ويبدأ بالتضاؤل إلى ٥٠ ــ ٦٠ جم بعد الولادة. وبهذا النقص قد تشعر الأم وكأنها تمشي في الهواء، إلا أن فقدان الأنسجة الدهنية التي تم تراكمها أثناء الولادة يأخذ وقتا كبيرا، فعليها أن تأكل وجبات غذائية متوازنة وأن تأخذ قسطا كبيرا من الراحة حتى تستعيد الشفاء.

٦ـ **العناية بالمثانة والأمعاء :**

ــ الامتناع عن المسهلات والملينات القوية والتدخين والأدوية المهدئة.

ــ يمكن للأم أن تستخدم الدش المهبلي ابتداء من اليوم الثاني بعد الولادة.

ــ يجب الامتناع عن العلاقات الجنسية حتى انقضاء فترة النفاس.

٧ـ **العناية بالثديين :**

عند وجود احتقان للثديين يمكن عمل كمادات ساخنة والتدليك بعناية وعمل تعصير للثديين أيضا ، ويمكن علاج التشققات فيما بعد باستخدام المراهم .

٨ـ **الفحص الطبي بعد الولادة :**

يجب على كل أم أن تتعرض للاختبار الطبي خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة. يراعى استشارة الطبيب حول أي عارض أو علامة تشاهدها الأم، ويكون ذلك في الوقت الذي يقوم الطبيب بفحص الحالة الصحية وفحص حالة الاستعداد للشفاء. ويتضمن الفحص الطبي عدة أمور تحدد الحالة الصحية، لذا يجب ألا تهمل الأم زيارة الطبيب حتى بعد الولادة للأسباب التالية:

ــ يسجل وزن الأم وضغط الدم ودرجة الحرارة .

ــ يضع الطبيب الخطة الغذائية المناسبة للأم .

ــ يدرب الأم على كيفية العناية بالثديين .

ــ فحص البول وحالة الصدر والطمث وفحص نظافة المهبل.

ــ يراقب كمية الإفرازات المهبلية ويأخذ عينة لفحص عنق الرحم لعلاج الالتهابات إن وجد .

ــ ينصح بالوسيلة المناسبة لتنظيم الحمل القادم .

٩ــ التخطيط الأسري:

إن التوقيت المناسب لجلب أخوة للطفل يجب أن يكون على الأقل من ستة أشهر إلى سنة بعد الوضع وذلك عندما تستعيد الأم حالتها الجسدية والعقلية بشكل كامل، وغالبا ما تبدأ بالحيض بعد ثلاثة أشهر من الوضع إضافة إلى ذلك، فإنها تبدأ بإنتاج البويضات بعد ٤٠ ــ ٥٠ يوم من الوضع وذلك يكون قبل الحيض . بعد أن تشفى المنطقة التناسلية، وفي خلال ٤ ــ ٦ أسابيع يمكن القيام بالعلاقات الزوجية الجنسية في أي وقت .

١٠ــ طرق تنظيم الحمل:

يوجد طريقتين لتنظيم منع الحمل :

الطريقة المؤقتة والطريقة الأبدية ،أما الطريقة المؤقتة فتكون بواسطة استخدام الكبوت الذكري أو بأخذ الحبوب المانعة للحمل أو عن طريق اللولب الذي يوضع بالرحم أو عن طريق تحميله المهبل . بالنسبة للطريقة الدائمة فتكون عن طريق العمليات بالاستئصال ، فلا يمكن استرجاع ما استؤصل .

فعلى سبيل المثال : يجب أن لا تختار الأم المرضعة حبوب منع الحمل لأن هذه الأدوية تحتوي على كمية من الهرمون ويمكن أن تنتقل من الأم للطفل

عن طريق الرضاعة . يجب مراجعة الطبيب قبل استخدام أي وسيلة من هذه الوسائل .

١١ــ المشاكل والاضطرابات العاطفية :

قد تواجه المرأة بعض المشاكل مثل : التعب أو أمراض بكتيرية أو التشويش العاطفي . معظم هذه المشاكل لا تتطور وتصبح خطيرة، ولكن يجب مراعاة أن لا تُهمل. وفي الحالات الشديدة قد تفقد الرغبة في الحياة، وغالبا ما يكون لهذه الحالة علاقات بالتغيرات الهرمونية أو التغيرات البيوكيميائية ، أو التعب الناتج بعد الوضع . في هذه الحالة يعتبر التشجيع الدافع والحب الكبير من الأسرة أهم وسيلة للعلاج، وإذا صعبت السيطرة على هذه الحالة، نبحث عن العناية المتخصصة.

١٢ــ التمرينات الرياضية:

ــ تعيد لعضلات البطن تماسكها وتمنع الترهل .

ــ تساعد على إزالة الدهون تحت الجلد .

ــ تساعد على تحسين الدورة الدموية.

الفصل الثالث

رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة

الفئات الخاصة تشتمل على كافة جماعات الأطفال المعاقين ، وهم المصابين بعجز جسمي أو عقلي أو اضطرابات سلوكية وهي إصابات قد تكون نتيجة لعدم حصول الطفل على رعاية أبوية أو أسرية سليمة منذ بدء خلق الطفل جنيناً في أحشاء الأم، وما يتتبعه من تطورات وإصابات أيضاً مرتبطة بالرعاية الصحية للأم أثناء الحمل أو للأطفال بعد الولادة.

رعاية وتربيه الفئات الخاصة تعني تربيه المعاقين سمعيا أو بصريا أو فكريا، ويّعد هذا الاعتقاد قاصرا، حيث أن معنى التربية الخاصة أعم وأشمل فهو يتضمن تربية الأطفال غير العاديين والتي تشمل أيضا تربية ضعاف القلب ، والمرضى بأمراض مزمنة ، والمصابين بأمراض كلامية ، والمشلولين والمعقدين نفسيا والعاجزين عجزا جزئيا وتختلف التربية الخاصة عن التربية العامة في أنها تُعد أطفال غير عاديين للحياة العادية ، في حين أن التربية العامة تُعد العاديين للحياة ولذلك كانت مهمة التربية الخاصة أدق وأعمق وتتطلب جهودا تربوية تتناسب مع قدرات هؤلاء الأطفال.

ينقسم المعاقين حسب مجال العجز إلى:

أولاً: مجموعة الانحرافات في القدرات والاستعدادات العقلية وتشمل:

أ ــ المتخلفين عقلياً.

ب- بطئ التعلم.

ج ــ الموهوبين.

ثانياً: المعوقين جسمياً:

أ- مجموعة الانحرافات الحسية وتشمل:

- الطفل الكفيف وضعيف البصر.
- الطفل الأصم وثقيل السمع.

ب- مجموعة العيوب والاضطرابات الكلامية (صعوبات التعلم) .

ثالثاً: الانحرافات الاجتماعية والانفعالية.

أ ـ مجموعة المعاقون اجتماعيا:

هي الفئة التي قد تتمتع بعناصر جسمية وعقلية وحسية سليمة إلا أنها ولظروف بيئية ما قد تواجه درجة من درجات العجز في تفاعلهم مع بيئاتهم.

ب ـ مجموعة الاضطرابات النفسية والعقلية:

مجمل القول يمكنا أن نؤكد على أن رعاية الطفولة في أوسع معانيها هي ذلك الجانب من الرعاية الاجتماعية الذي يهتم أساساً برفاهية الطفل والشباب، وعند استخدام تلك البرامج لرفاهية الطفل ورعايته، يجب أن ينصب الاهتمام على مدى كفاءة أنظمة وموارد المجتمع في تربية وحماية وتطبيع الأطفال تطبيعاً اجتماعيا.

اهتمت مصر والبلاد العربية بالتربية الخاصة للأسباب الآتية:

١- إيمان المجتمع العربي بضرورة تطبيق مبدأ تكافؤ الفرص بين جميع المواطنين ،لا فرق بين غنى أو فقير ، بين عادى وغير عادى حتى يتاح للجميع الإسهام في بناء المجتمع كل قدر طاقته وكل حسب إمكانياته.

٢- إيمان المجتمع العربي بضرورة إعادة تكيف الطفل غير العادي مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه فيتجنب بذلك بعض أنواع الانحرافات النفسية والاجتماعية.

فالتربية في جوهرها عمليه إنسانيه تستهدف الإنسان وتحقق لـه السعادة وتعمل على إزاحة كل المعوقات التي تعرقله. والعجلة في الحكم على طفل معين بأنه مضطرب أمر خاطئ وقد تكون له آثاره النفسية والاجتماعية لاحقا ، وهنا يجب أن نكون مدركين لخصائص مراحل النمو وتمييز تطور الطفولة في سلوك الطفل بين ذلك الذي يحتاج منه إلى التدخل المهني (طبي أو نفسي) بسبب شذوذه وعدم ملائمته لمتطلبات النمو بسبب عوامل الإعاقة، الأمر الذي لا يحتاج إلى التدخل العلاجي ، بل قد يكون المطلوب منه تشجيعه ، بسبب انسجامه مع المتطلبات التي تفترضها ضرورات النمو وهنا يكمن أساسا دور الوالدين والمدرسة.

الانحرافات في القدرات والاستعدادات العقلية:

الإعاقة الذهنية:

إن ولادة طفل معاق داخل الأسرة ومن ثم المجتمع يعتبر مسألة يجب الانتباه لها ومعرفة دور الأسرة الأساسي في التعامل مع هذه الحالة ، نظرا لتأثير هذا الدور على نمو وتطور الفرد وتكيفه النفسي وتفاعله مع أسرته وأفراد مجتمعه ، وقد توجهت الأبحاث والدراسات الحديثة في مجال التربية الخاصة إلى التركيز على الأسرة ودورها في تخفيف آثار الإعاقة ، فالأسرة هي المؤسسة الأولى التي تحتضن الطفل وهي المسئولة عن القيام بأدوارها الأساسية من تربية وتعليم وتوفير سبل النجاح له .

الطفل المعاق عقلياً مزود بإمكانات محدودة وطاقات كامنة تشترك جميعها في تحديد نمط نموه مستقبلاً ، ويمكن للبيئة أن تلعب دوراً كبيراً في تفجير هذه القدرات وصقل الإمكانات عن طريق المثيرات القوية الجسمية والحركية في وقت مبكر وتوفير الخبرات التربوية لتعويض أوجه القصور في نمو الطفل ويمكنه من التعلم وتلقي التدريب .

تتم عملية التعلم والتدريب بالتدخل المقصود والمخطط له والموجه من خلال البرامج التعويضية المنظمة (جماعية وفردية) والتي تتناسب مع القصور الذي يعاني منه الطفل.

تعريف الرابطة الأمريكية لضعاف العقول
American Association of Mental Deficiency

التخلف العقلي هو ما يقل فيه مستوى الأداء الوظيفي العقلي عن المتوسط ويظهر خلل في واحد أو أكثر من الوظائف كالنضج Maturation والتعليم Learning والتكيف الاجتماعي Social Adjustment وذلك من خلال مراحل نموه .

عدم اكتمال أو تأخر النمو العقلي يحدث في سن مبكرة بسبب عوامل وراثية أو مرضية أو بيئية تؤدي إلى نقص الذكاء و قصور في مستوى أداء الفرد في مجالات النضج والتعلم . فعندما يولد طفل طبيعي في العائلة فان الوالدين يرعيانه بصوره عاديه دون القلق على ما سيكون عليه في المستقبل باعتبار إن نموه طبيعي ويتوقع إن يكون وفقا منحنى النمو وبالتالي سيأخذ مكانه العادي في الحياة والمستقبل مثله مثل باقي الأطفال.

في حين عندما يولد طفل معاق سواء اكتشف الوالدين حالته فور ولادته أو بعدها بفترة قصيرة نجد أن شغلهم الشاغل وكل اهتماماتهم تكون منصبه على مستقبل هذا الطفل وما سيكون عليه مستقبلا غافلين عن الحاضر بالنسبة إلى هذا الطفل.

نجد الوالدين يبحثان عن تأكيدات وأمال لمستقبل هذا الطفل وهم في بحثهم هذا ينسون أولا انه طفل كأي طفل أخر وان له حاضر يجب عليه أن يعيشه ويسعد به ولذلك فمن الأفضل التعامل مع حاضر الطفل المعاق وان يترك

المستقبل للمستقبل حتى لا نفسد حياة الطفل أولا وحياة الأسرة ثانيـا بـالقلق على أمور ما زالت في علم الله تعالى .

أي أسرة وكل أسرة عندما تعلم أن طفلها معاق عقليـا تـشعر بالـصدمة وترفض تصديق هذه الحقيقة كما تشعر بالاضـطراب والارتبـاك . ولكـن تتفاوت درجات هذه المشاعر باختلاف وتفاوت شخـصية أفـراد الأسـرة . فبعض الأسر نجدها تقوم بحماية هذا الطفل **حماية زائدة في** حين نجد الأغلبية **ترفض الاعتراف بإعاقة الطفل** وترفض الطفل نفسه وقـد ينتـاب الـبعض مشاعر الحزن والاكتئاب نتيجة لفقدانهم الطفل الذي كانوا يتمنوه كما يـشعر البعض الأخر بالقصور وعدم القدرة على إنجاب أطفـال أسـوياء وينتـاب البعض الأخر الإحساس بعدم الأمان وعدم الثقة في كيفية التعامل مع الطفل.

هذه المشاعر المتباينة تظهر وتختفي خلال الأسابيع الأولى مع معرفة حالة الطفل وبعد ذلك تواجه الأسرة الأمر وتعمل على معرفة كيفية مساعدته ولكن قـد تعـود المـشاعر الأولـى لظهـور إي صـدمه جديـدة أو مـشكله تواجه تأهيل الطفل.

على الأسرة أن تعلم انه لا يوجد ما يبرر هذه المشاعر أو اعتبارها إثما أو شيئا مخجلا أو غريبا يجب ستره وإخفائه ومن أكثر الأخطاء شـيوعا خطـأ تصور أن الطفل المعاق عقليا غير قابل أو صالح للتعليم أو التدريب.

فالطفل المعاق عقليا في أكثر الأحيان يمكنه الحياة بصوره مـستقلة عـن الآخرين وممارسة عمل أو حرفه يكتسب منها فالنجاح في الحياة لا يعتمد فقط على الذكاء الفردي بل يعتمد أيضا على القدرات المختلفة والنضج الانفعـالي والعاطفي والعلاقات الاجتماعية التي لا يستطيع أحد أن يوفرهـا بقـدر مـا توفرها الأسرة فعلى الأسرة أن تتعاون مع المركـز ومـع المتخصـصين لمساعدة الطفل وتدريبه.

عند تقديم المساعدة للطفل المعاق عقليا علينا ملاحظة بعض النقاط الهامة:

أولا: أن كل طفل حاله خاصة منفردة فالفروق بين الأطفال المعاقين عقليا متفاوتة.ولا يمكن تطبيق ما تم بالنسبة لطفل على طفل أخر.

ثانيا: إيمان الأسرة بإمكانية تعليم وتدريب الطفل شيء أساسي فلو فقدت الأسرة الحماس أو شعرت بان الجهد المبذول جهد ضائع فمن المؤكد أن الطفل لن يتقدم في إي شيء.

ثالثا: ليس المهم الكميه التي يتعلمها الطفل بل الأهم بالنسبة له هو نوع التعليم فلا يفيد الطفل أن يقضي ساعات طويلة في تعليم مهارات بشكل جيد بل المفيد له أن يقضي فتره بسيطة في التعليم تكون بشكل صحيح ومدروس فتكون النتيجة أفضل.

رابعا: نمو الطفل المعاق عقليا أبطأ من الطفل العادي فمعرفة مراحل النمو الطبيعية للأطفال الأسوياء تساعد في تقديم برامج ناجحة للطفل المعوق تجعله يلحق بقدر الإمكان بإطار النمو الطبيعي.

عندما نقول إننا نعلم الطفل شيئا يعني أننا نعطيه معلومات أو مهارات أو خبرات لم تتوفر لديه من قبل فكلمة تعلم لا تنطبق فقط على المواد الدراسية بل هي اعم من ذلك وتشمل كل ما يكتسبه الطفل من الميلاد وحتى لحظة الموت وما نعلمه للطفل لا بد أن يكون مفيدا له ويدفعه للتقدم والنمو.

المعاقين القابلين للتدريب المهاري:

هم الغير قادرين على الاستقلال الكامل في حياتهم الاجتماعية والاقتصادية ولكنهم يستجيبون للتدريب باستغلال إمكانياتهم وقدراتهم إلى أقصى حد ممكن وهم غير قابلين للتعلم الأكاديمي ، ويمكن أن يتعلموا رعاية أنفسهم في الملبس والمأكل والنظافة الشخصية والقيام بالحاجات اليومية البسيطة واحترام حقوق الملكية والتوافق مع الأسرة.

يمكنهم أداء بعض الأعمال اليدوية البسيطة والتي تتطلب مهارة فنية مثـل العمل على النول وبعض أشغال النجارة البسيطة و الخيـر زان والخـزف والسجاد ولكن مع التوجيه والإرشاد المستمر حيث أنهم يعانون من انحراف سلبي واضح عن المعايير الاجتماعية المقبولة و يمكنهم التكيف فـي نطـاق ضيق و يعتمدون على الآخرين في كثير من شئونهم .

أكدت الدراسات على ضرورة الاهتمام بتعليم المتخلفين عقلياً وتـدريبهم على المهارات غير الأكاديمية لتكون مخرج لهم من جو الفشل الذي يحيط بهم في مجال التعلم الأكاديمي وهكذا يتضح حاجة تلك الفئة إلى مهارات السلوك التوافقي والاستقلالي التي تُعّد بقصد تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية والأكاديمية بهدف تحقيق الاستقلال الذاتي والتوافق الشخصي والاجتماعي.

تصنيف الإعاقة الذهنية:

هناك خلاف غير حاد بين المهتمين والمشتغلين في هذا المجال من حيـث الاتفاق على تصنيف واحد للإعاقة العقلية. فمنهم من يصنفها بناء على أسس تدريجية (إعاقة بسيطة، إعاقة معتدلة، إعاقة شديدة)، أو تـصنيف الإعاقـة العقلية على أساس نسبة الذكاء كما يلي.

فكان تصنيفهم على النحو التالي :

١ــ **المعتوه** : هو الفرد الذي تصل نسبة ذكاؤه إلى درجـة منخفـضة جـداً وتقـدر بـ٢٠ــ٢٥ حيث يعجز هذا الفرد عن تعلم الكلام أو فهم الآخـرين وهذه الفئة تعتبر من الفئات التي تحتاج إلى رعاية فائقـة وخاصـة إنهـم لا يستطيعون الحياة بدون رعاية أو معونة الآخرين.

٢ــ **الابلة** : الفرد الذي يستطيع أن يتعلم بعض الكلام أو عمل بعض حاجياته ، ولكنه لا يستطيع متابعة تعليمه وهو بحاجة إلى رعاية خاصة من القـائمين على رعايته وتنشئته ، أما حصيلة ذكاؤه فلا يتجاوز ٤٠ أو ٥٠ درجة .

٣ـ **المأفون** : هنا الفرد يأتي فوق مستوى الابلة ، فحصيلة ذكاؤه تتراوح ما بين ٥٠ــ٧٠ درجة ويستطيع هذا الشخص التكيف مع ظروف حياتـــه وقـــد يعتمد على نفسه أحياناً ، ويمكن لهذا الشخص أن يلتحق بالتعليم ولكن ينصح بوضعه في صفوف خاصة مجهزة بوسائل ومصادر تلاءم وضع هذه الإعاقة.

٤ ــ **البليد** : هنا يكون حصيلة ذكاء الفرد مرتفع عن سابقه بشكل اكبر ويقدر ما بين ٧٠ــ٨٠ درجة ولكن لا يستطيع هذا الفرد النجاح بسهولة في مـــواده الدراسية كما وانه لا يستطيع التفوق بسهولة.

٥ ــ **البليد السوي أو (المتوســـط البلادة)** : وهنا يكون حصيلة ذكاء الفرد ما بين ٨٥-٩٠ درجة ويستطيع الاستمرار في العملية التعليمية وخصوصـــاً المرحلة الابتدائية والإعداديـــة ، أما المراحـــل التعليميـــة المتقدمـــــة فقـــد يواجههـــا بصعوبة أكبر .

تشخيص الإعاقة الذهنية:

تعتبر عملية تشخيص الطفل المتخلف عقليا عملية بالغة الأهمية، وذلك لأنها تقدم في النهاية صورة للطفل المتخلف والتي تشتمل على جوانب متعددة تتعلق بماضيه وحاضره ومستقبله. ولقيت مشكلة التشخيص اهتماما كبيرا من علماء الطب والاجتماع والتربية وعلم النفس، لأن الحكم على الطفل بالتخلف العقلي يؤثر تأثيرا كبيرا على مستقبله، فيتحدد مصير الطفـــل ومـــستقبله ومكانتـــه الاجتماعية ونوع تعليمه وتأهيله وكيفية تشغيله.

أولا: مفهوم التشخيص:

مشكلة الإعاقة العقلية متعددة الأبعاد والجوانب فهي مشكلة صحية ونفـــسية وتربوية واجتماعية، وهذه المشكلات متشابكة ومتداخلة، حيث يعاني الطفل من العديد من المشكلات في وقت واحد.

١) الهدف من التشخيص:

هو التعرف على قدرات الطفل وتحديد نواحي قدراته واستطاعته من أجل اختيار أنواع الخدمات والبرامج العلاجية والتأهيلية اللازمة لتحقيق درجة من النمو يمكن أن يصل إليها بقدراته وإمكاناته المحدودة.

٢) التبكير بعملية التشخيص:

يجب أن يبدأ التشخيص مبكرا وهذا يساعد على تقديم العلاج المناسب في الوقت المناسب، والتبكير بعملية التشخيص يساهم في إنقاذ حالات عديدة من التدهور وتوقف تفاقمها.

٣) تكامل عملية التشخيص:

يجب أن تتم عملية التشخيص ضمن برنامج متكامل يعّد من قبل فريق من المتخصصين. وتكامل عملية التشخيص تتضمن جوانب النمو الجسمي والحسي والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي حتى يمكن إظهار جوانب قوته واستطاعته بدقة، مما يساعد على تقديم الخدمات العلاجية والتأهيلية المتكاملة اللازمة لنمو الطفل وتنميته في جميع نواحي النمو في نفس الوقت.

٤) شمول عملية التشخيص:

تعتمد عملية التشخيص على عدة محّاكات وهي الذكاء، السلوك ألتكيفي، الصحة العامة، الحالة الاجتماعية، الحالة الانفعالية.

ثانيا:أدوات تشخيص التخلف العقلي:

يوجد العديد من الأدوات التي تستخدم في جمع المعلومات والبيانات وملاحظة قدرات وسلوك الطفل ومن أهم هذه الأدوات:

١) الملاحظة:

تهدف إلى ملاحظة سلوك الطفل وتفاعلاته وميوله واتجاهاته ومدى تحمله المسؤولية.

٢) المقابلة:

المقابلة كأداة جمع بيانات يقوم شخص مدرب تدريبا كافيا علـــى كيفيــة طرح الأسئلة.وتهدف المقابلة إلى جمع بيانات ومعلومات عن الطفل ذاته وعن عائلته والبيئة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والثقافي.

٣) الاختبارات:

يعتمد تشخيص التخلف العقلي على عدد من الأدوات والاختبـــارات التــي يتمثل بعضها في الآتي:

أ) لوحة الأشكال لسيجان.

ب) اختبار رسم الرجل لجود أنف.

ج) مقياس "ستانفورد بينيه" للذكاء.

ء) مقياس "وكسلر" لذكاء الأطفال المعدل.

ه)مقياس "فاينلاند" للنضج الاجتماعي.

أسباب التخلف العقلي:

التخلف العقلي ليس مرضا ولكنه اضطراب سلوكي متعدد الأســباب التــي يتعذر الفصل بينها وتحديد أي منها سبب مباشر لما يعانيه الطفل من تخلف، وقد بلغ عدد الأسباب المعروفة للتخلف حتى الآن أكثر من ٢٥٠ سببا.

أولا:الأسباب الوراثية للتخلف العقلي:

قد يرث الطفل التخلف العقلي من والديه أو أجداده،وهو يحدث مباشرة عن طريق الجينات التي تحملها صبغات أو كرموزمات الخلية التناسلية.

ـ تنقسم العوامل الوراثية إلى :

١) العوامل الوراثية المباشرة:

حيث تحدث الإعاقة العقلية نتيجة لبعض العيوب المخية الموروثــة عــن طريق الجينات التي يرثها الطفل عن والديه ،والتي تحمل الصفات الوراثيــة

للفرد. وهذا يعني أن أحد الوالدين معاق عقليا،فقد يحمل الأب أو الأم أحد الجينات المتنحية التي تحمل صفات الإعاقة العقلية دون أن يتصف بها ولا يظهر أثر لهذا ألجين المتنحى إلا عند توافر شروط معينة.

٢) العوامل الوراثية غير المباشرة:

قد يرث الجنين صفات تؤدي إلى اضطراب أو عيوب في تكوين المخ فيكون الذي انتقل وراثيا في هذه الحالة هو الاضطراب أو الخلل التكويني الذي يؤدي إلى الإعاقة العقلية ،**ومن أمثلة هذه الاضطرابات:**

أ) اضطرابات الكروموزمات:

تحدث اضطرابات أثناء عملية تكوين وانقسام الخلايا ينتج عنه تغير في توزيع الكرموزومات ويكون هذا التغير في شكل وجود كروموزوم زائد في الخلية يؤدي إلى عيب في تكوين المخ فتحدث الإعاقة العقلية .

ب) اضطراب التمثيل الغذائي:

تحدث أثناء عمليتي الهدم والبناء نتيجة لطفرة غير عادية للجينات تؤدي إلى اختفاء نشاط إنزيم معين أو انعدام وجود هذا الإنزيم ويترتب على ذلك تمثيل خاطئ في بعض أنواع الغذاء مثل الاضطرابات في تمثيل البروتين والكربوهيدرات والدهون.

ج) اضطراب في تكوين خلايا الدم:

تحدث الاضطرابات في تكوين خلايا الدم عندما تختلف مكونات دم الأم عن دم الجنين من حيث العامل RH وهذا العامل هو أحد مكونات الدم ،وعندما يختلف دم الزوجين من حيث هذا العامل ويرث الجنين دم أبيه فيختلف بذلك دم الجنين عن دم الأم.

ثانيا: الأسباب البيئية للتخلف العقلي:

يتعرض بعض الأطفال قبل وأثناء وبعد الولادة لأمراض وحـوادث تـؤذي خلايا أدمغتهم وأجهزتهم العصبية وتسبب تخلفهم العقلي ،ومن العوامل المؤدية للتخلف العقلي:

أولا: عوامل قبل الولادة.

ثانيا:عوامل أثناء الولادة.

ثالثا:عوامل بعد الولادة.

رابعا:عوامل ثقافية واجتماعية.

أولا:عوامل ما قبل الولادة:

تحدث في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل وذلك لنمو الجهـاز العـصبي للجنين في هذه الفترة فقد يتعرض للإصابة بأمراض معدية تـصاب بهـا الأم وتنتقل إلى الجنين مثل:

١) مرض الحصبة الألمانية.

٢) مرض الزهري.

٣) مرض تسمم البلازما.

٤) تعرض الأم للإشعاعات.

٥) اضطرابات الغدد الصماء.

إضافة إلى سوء تغذية الأم والاستعمال السيئ للأدوية وسن الأم عند الحمل وكذلك التدخين وإدمان الكحوليات والمخدرات من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تعرض الجنين للتخلف العقلي وتعوق نموه العقلي والجسمي.

ثانيا:عوامل أثناء الولادة:

تعتبر الولادة مرحلة من مراحل حياة الطفل تتأثر بالمرحلة التـــي قبلهـــا، وتترك بصماتها على الطفل في مراحل حياته التالية،فإذا تمت الولادة طبيعيـــة ومرت بسلام دون مشاكل، كانت بداية طيبة للطفل في حياته.

فقد يصاب الطفل أثناء الولادة نتيجة إحدى أو بعــض المـــشكلات التـــي يتعرض لها مثل الولادة العسرة والاختناق حيث تـــنخفض أو تنقطـــع كميـــة الأكسجين عن الوصول إلى دم المولود لفترة قصيرة.

وهذا بالإضافة إلى الولادات المبكرة واستعمال الأجهزة والآلات في عمليات التوليد في حالات عسر الولادة، فيؤدي ذلك إلى إصابة مخ الجنـــين فيحـــدث للوليد نزيف أو تلف جزء من المخ.

يمكن تحديد الأسباب المؤدية إلى التخلف العقلي أثناء الولادة:

١)الحمل الخطر.

٢)عدم اكتمال الحمل.

٣)الإصابات البدنية أثناء الولادة.

٤)تشنجات الأطفال نتيجة اختلال الأكسجين.

٥)نقص السكر في الدم.

٦)العدوى التي يتعرض لها الجنين تؤدي إلى تلف الجهاز العصبي.

ثالثا: عوامل ما بعد الولادة:

قد يولد الطفل ولادة طبيعية صحيح البنية كامل النمو ومـــع هـــذا يكـــون عرضة للإصابة بالتخلف العقلي،إذ تعرض لمرض أو حادثة تـــؤذي دماغـــه وجهازه العصبي،خاصة في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة،ومن الأمراض والحوادث التي تسبب التخلف العقلي للطفل منها:

١)أمراض سوء التغذية:

تشير الدراسات إلى أن نقص فيتامينات ب١،ب٢،ب٣ يؤدي إلى البلاجرا والتخلف العقلي،ونقص اليود يؤدي إلى تضخم الغـدة الدرقيـة واضـطراب التمثيل الغذائي ونقص الحديد يؤدي إلى الأنيميا وجميعها تؤدي إلى التأخر في النمو الذهني وقد تؤدي إلى تخلف عقلي.

٢)اضطرابات الغدد:

عدم قيام الغدد بوظائفها مثل الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة التناسـلية وغيرها من الغدد الأساسية ،حيث تعتبر الغدد أساسية للنمو وتوازن الهرمون داخل الجسم وأي خلل في هذه الغدد يؤثر على النمو الجسمي والعقلي للطفل.

٣) الحوادث والصدمات:

قد يصاب رأس الطفل أثر تعرضه للحوادث والصدمات التي يتعرض لها في أي وقت بعد الولادة إلى إيذاء خلايا الجهاز العصبي وقـد يظهـر عليـه التخلف العقلي.

٤) أمراض الطفولة العادية:

قد تصيب بعض الأمراض الأطفال مثل الحـصبة ،والحمـى الـشوكيه ، والسعال ألديكي ، والدفتيريا، والغدة النكفية، فإذا أهمل علاجـها والوقاية منها أدت إلى مضـاعفات قد تسبب تلفا في بعض أجـزاء الدماغ وتـؤدي إلـى التخلف العقلي.

٥) الإصابة بالالتهاب الدماغي:

يحدث هذا الالتهاب عن دخول أنواع مختلفة من الفطريات أو الطفيليات أو الفيروسات أو البكتيريا إلى المخ عن طريق الدم فتتلف خلاياه وتسبب التخلف.

رابعا: عوامل ثقافية واجتماعية:

تبين من دراسات كثيرة أن معظم حالات التخلف العقلي البسيط غير معروف، فهم مثل العاديين أصحاء جسميا ولا يعانون من تلفيات في الدماغ، ولم يتعرضوا لأمراض خطيرة أو حوادث في طفولتهم لكنهم عاشوا في بيئات متخلفة ثقافيا واجتماعيا.

هذا يعني أنه لا يزال هناك حالات من التخلف العقلي لا يبدو فيها الفرد متخلفا عن غيره من الأسوياء من حيث المظهر الجسمي العام إلا أن وظائفه العقلية محدودة بعض الشيء وتمثل هذه الفئة ٧٥% من حالات التخلف العقلي.

يؤكد علماء النفس والتربية على أن التخلف العقلي الناتج عن عوامل ثقافية واجتماعية يرتبط بوجود عدة عوامل بيئية أخرى منها:

١) كبر حجم الأسرة وغياب الأب وانخفاض المستوى الثقافي والاجتماعي.

٢) انخفاض المثيرات المعرفية واللغوية في الأسرة مما يعوق النمو المعرفي عند الطفل.

٣) زيادة المشكلات النفسية عند أفراد الأسرة واضطراب العلاقات الزوجية والو الدية مما يعرض الأطفال للحرمان من إشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

٤) زيادة عدد الأطفال في الأسرة،مما يحرمهم من الرعاية الفردية ويعرض بعضهم للإعاقة العقلية.

٥) كثرة الإنجاب في الأسرة، وعدم تنظيم النسل في المناطق المتخلفة ثقافيا يزيد من احتمالات إنجاب الأطفال المتخلفين عقليا.

الفصل الرابع
الرعاية المؤسسية والأسرية للمسنين

يشهد عالمنا اليوم اهتماما ملموسا بالإنسان في مختلف مراحل نموه ، وأي مجتمع يتكون من عدة فئات منها الطفولة والشباب والراشدين والمسنين وإذا كانت مرحلة الطفولة قد حظيت باهتمام ورعاية واضحة على المستوى القومي إلا إن مرحلة الشيخوخة لم تحظ بنفس القدر من الاهتمام ومستوى الرعاية المجتمعية المتاحة، **فالمسن** هو الشخص المتقاعد الذي وصل إلى سن الإحالة للمعاش والذي تقابله مشكلات اجتماعية ونفسية يعجز عن تناولها وقد يتطلب الأمر إلحاقه بمؤسسات رعاية المسنين.

تكاد تجمع البحوث في علوم الحياة والعلوم الطبية أن الشيخوخة من الناحية البيولوجية عبارة عن نمط شائع من الاضمحلال الجسمي في البناء والوظيفة يحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكتمال نضجه وهذه التغيرات الاضمحلالية السابرة لتقدم السن تعترى كل أجهزة الجسم الفسيولوجية ، العضوية ، الحركية ، الدورية ، الهضمية ، التناسلية ، والغددية ، والعصبية ، الفكرية.

والمسنون ما هم إلا آباؤنا وأجدادنا وقد أمرنا الله في كتابه العزيز بالبر بهم والإحسان إليهم حيث قال جل شأنه " وقضى ربك آلا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا أما يبلغن عندك الكبر إحداهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما .... سورة الإسراء (٢٣).

هناك اختلاف في تحديد السن الذي تبدأ عندها الشيخوخة : ــ

تراوحت تلك المرحلة السنية ما بين الخامسة والخمسين ، الستين، والخامسة والستين، ولكن قد أصبح الآن أتفاق عام أو شبه عام على أن بدء الشيخوخة هو سن الستين ،وهذا ما أتفق علية الدارسون للشيخوخة كظاهرة صحية واجتماعية بكل ما تمثله هذه الكلمة من معني.

قسم العلماء الشيخوخة إلى مرحلتين :

ــ **الشيخوخة المبكرة:** وتمتد من سن الستين حتى الخامسة والسبعين.

ــ **الهرم:** وتمتد من سن الخامسة والسبعين حتى نهاية العمر.

مع تقدم وسائل المعيشة الحديثة وارتفاع مستوى الخدمات الصحية والاهتمام بالصحة العامة من جميع جوانبها سواء الوقائية والعلاجية ، فقد حدثت زيادة في عدد الشيوخ في العالم كله وأصبح كل عام يمر يزيد من احتمالات زيادة عمر الإنسان وزيادة توقعات السن زيادة مضطردة .

حدد العلماء تلك التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتقدم السن بالأتي:

ــ الجفاف التدريجي للأنسجة .

ــ التأخر التدريجي في انقسام الخلايا وضعف إمكانية نمو الخلايا واضمحلال الأنسجة .

ــ التأخر التدريجي في معدل تأكسد الأنسجة .

ــ النقص التدريجي في مرونة الخلايا والتغيرات التدهورية في الأنسجة الاتصالية المرنة .

ــ القوة المتناقصة للعضلة الهيكلية .

ــ التدهور المستمر في الجهاز العصبي وضعف الأبصار، والسمع والانتباه والذاكرة.

ـ هناك ظاهرة مرضية عامة لكبار السن آلا وهى عدم إصابة كبار السن بمرض واحد بل أن أجسامهم تصاب بعدة أمراض في نفس الوقت خاصة فوق الستين عام حيث يصاب في المتوسط ما بين ٧، ٨ أمراض مختلفة.

دور المسنين :

هي مؤسسات اجتماعية تخصصت في رعاية فئة من فئات المجتمع من الجنسين أنشأت تحت إشراف وزارة الشئون الاجتماعية بهدف استقبال كل من بلغ سن المعاش ولا تتوافر لهم الحياة الأسرية بغرض الإقامة والإعاشة الكاملة لفترات قد تطول وفيها يتمتع المسن بنوع من الاستقلال في المعيشة وتتوفر لهم سبل الاتصال الفعال مع البيئة وممارسة الأنشطة .

فالرعاية المؤسسية المتكاملة للمسنين واجب تمليه القيم الدينية والأخلاقية وأمر يفرضه الاعتراف بما قدموه للمجتمع من خدمات وتعبير عن ما أسهموا به في خدمة بلادهم خلال سنوات عملهم وعطائهم ، الأمر الذي يتطلب تغيير النظرة المستقبلية لأوضاع المسنين بالمجتمع العربي وتوفير أوجه الرعاية لمواجهة احتياجاتهم ومشكلاتهم بما يكفل لهم حياه كريمة مستقرة.

مشكلات المسنين:

أن المسن يتعرض لمجموعة من المشكلات والتي أمكن تقسيمها إلى مشكلات اقتصادية ، اجتماعية، ومشكلات خاصة بوقت الفراغ ، ومشكلات الاكتئاب ، الاغتراب ، مشكلات دينية ويمكن للمسن الحد من تلك المشكلات من خلال الخدمات الموجة من دور الرعاية المؤسسية المتكاملة . وعن المسنين الذين لا مأوى لهم والمخاطر التي يتعرضون لها فقد أكدت الدراسات على ضرورة استخدام مدخل الأزمة معهم وتقديم الخدمات التطوعية الطارئة والعاجلة مع تلك الخدمات الدائمة بما يسهم في إيجاد حل لمشكلة المسنين .

على ذلك فالمسنين مازالوا في حاجة إلى رعاية خاصة باعتبارهم من الفئات الحساسة بالمجتمع لتلبية احتياجاتهم التي تعَدَ بالغة الأهمية حيث لا تقتصر دلالات مفهوم الحاجة لدى المسنين على العناصر المادية من غذاء، جنس، سكن، ملبس.. وما إلى ذلك بل وتجاوزتها إلى العناصر النفسية والشعور بالأمن والإحساس بتقدير الآخرين لهم .

جدير بالملاحظة إن زيادة أعداد المسنين ظاهرة عامة في كل دول العالم ، ولا يقتصر على المجتمعات المتقدمة فحسب بل يشتمل الدول النامية أيضا واهتمام مصر والدول العربية كافه مؤخرا من خلال الأجهزة الحكومية وغير الحكومية بدراسة المتطلبات الخاصة بالمسنين وتوفير سبل الرعاية المؤسسية (اقتصادية ، اجتماعية ، صحية ، نفسية وترفيهية) بما يتفق وخصائصهم الفسيولوجية والنفسية يُعد جانبا أساسيا من جوانب الاعتناء بالثروة البشرية وإدراكا لتلك الإمكانات والعمل على توجيهها والاستفادة منها.

نظرا لتعدد أدوار المرأة وزيادة مسئولياتها داخل المنزل وخارجه أصبح لديها قصور غير مقصود لتلبية الخدمة والرعاية المثلى الواجبة عليها تجاه كبار السن الذين يحتاجون إلى المزيد والمزيد من أوجه الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية ، هذا من ناحية وبالإضافة إلى ضيق المساحة المتاحة في المسكن الاقتصادي الحديث الذي لا يكاد يتسع لأفراد الأسرة الصغيرة هذا ما جعل مشكلة إقامة وإعاشة كبار السن من أهم المشاكل التي يتعرضون لها ، وعلى هذا فمازلنا في حاجة ماسة إلى تعزيز المزيد من الخدمات المتميزة التي تقدمها الدولة لإنشاء عدد من دور الرعاية الاجتماعية التطوعية للمسنين في ريف وحضر الدولة وزيادة مستوى الخدمة ورفع كفاءة الأداء من قبلّ المتخصصين المدربين في مجال رعاية المسنين اجتماعيا ونفسيا

وصحيا لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للاستفادة من خبرات تلك الثروة البشرية إلى أقصى قدر ممكن .

أوجه الرعاية اللازمة للمسن في المؤسسات المجتمعية:

الرعاية الاجتماعية للمسنين :

هي النسق المنتظم للخدمات الاجتماعية بغرض أحداث التكيف بين المسنين وبيئتهم الاجتماعية بواسطة استخدام الأساليب والوسائل التي تصممها الدار وتمكن الأفراد والجماعات من مقابلة حاجاتهم وحلول مشاكلهم .

الرعاية النفسية:

يقصد بها الإرشاد النفسي للمسن للعمل على تحقيق الأمن النفسي والانفعالي والتوافق الذاتي وإشباع الحاجات وشعوره بالحب وإقناعه بأنه تبقى له من قوى عقلية وجسمية تكفي لإسعاده في الحدود الجديدة.

الرعاية الغذائية:

هي خدمات تقدمها المؤسسة في شكل وجبات متزنة مقننة في كميتها ونوعيتها ومواعيدها بما يتناسب وحالة المسن الصحية والمزاجية تحت إشراف متخصصين في مجال التغذية العلاجية.

الرعاية الصحية:

هي برامج طبية تقوم الدار بتقديمها للمسن من خلال متخصصين في المجال يستطيع معها المسن ممارسة أنشطته وحياته دون عقبات صحية.

الفصل الخامس
الحوادث المنزلية والإسعافات الأولية

حوادث البيئة المنزلية وخارجها:

البيئة المنزلية بمناطقها المختلفة تشكل خطراً بالغاً على صحة الطفل حيث يعتبر المطبخ أكثر قاعات المنزل خطراً على الطفل ، فهو المكان الأساسي لأدوات المنزل ، وهو أكثر الغرف التي ينشط فيها أفراد الأسرة جميعاً .إن عملية الطبخ بحد ذاتها تشكل تهديداً مباشراً للطفل. فالماء الساخن والزيت المغلي، وأدوات المطبخ كالسكاكين والشوك ومساحيق الجلي المتعددة الأنواع ، كلها مواد مؤذية يمكن للطفل أن يتأذى منها بسبب انشغال الأم في تحضير الطعام.

الاعتبارات الواجب مراعاتها لتلافي مخاطر حوادث البيئة المنزلية :

ــ إن موقد الطهي يجب أن يكون بعيداً عن متناول يد الطفل، حتى لا تلامس يده النيران المشتعلة .كما أن مقبض الطنجرة (الحلة) يجب أن يكون متجهاً إلى الجهة المقابلة حتى لاتصل إلية يد الطفل ويفرغ ما في الطنجرة على رأسه وجسمه.

ــ السوائل الحارة يجب أن تظل بعيدة عن متناول يد الطفل ، لأن فنجان الشاي الساخن قد يحرقه . كذلك السكاكين والشوك قد تؤذيه .

ــ الأسلاك الكهربائية يجب أن لا تبقى متدلية إلى جانب الطفل ، لأنه قد يجذبها نحوه ، فتسقط الآلات المرتبطة بها على رأسه ، فتؤذيه ،أو تسقط على الأرض فتتحطم . وإذا أعاد هذه الأسلاك إلى مداخل الكهرباء ،فإن هذه الآلات الكهربائية تعمل بصورة مفاجئة ، وتحدث أضراراً لا يمكن تصورها.

ـ الأشياء الموضوعة على المنضدة يجب أن تكون إلى الجهـة الداخليـة ، لتبقى بعيدة عن متناول يد الولد ، كذلك الأدراج والخزانات التي تحتوى على مواد خطيرة يجب أن تكون مقفلة أو مزودة بسقاطات أمان .

ـ إذا كان الطفل لا يزال صغيراً، يجب وضعه في قفص يمكن نقلـه مـن مكان إلى أخر ليظل إلى جانب الأم يلعب بأمان .

ـ على الأم أن لا تستعمل غطاء لطاولة الطعام ، إذا كان لديها طفل يمشى ، ويستطيع أن يشد الغطاء ويقلب محتويات الطاولة على رأسه . كمـا يجـب عليها أن تبقى الأغراض في وسط الطاولة لمزيد من الحيطة .

ـ إذا كان الطفل فوق الثالثة ، فأنه قد يفتح صندوق النفايات ، ويعبث بالعلب المعدنية الفارغة ، لذا يجب على الأم إرجاع غطاء هذه العلب باتجاه الداخل حتى لا تجرح يد الطفل .

ـ ويبقى أن نشير إلى أن أخطار الحريق داخل المطبخ يجب أن ننتبه لهـا باقتناء مطفئة للحريق للظروف الطارئة .

ـ غرفة النوم هي المكان الذي يمضى فيه الطفل أكثر أوقاته ، ففيها ينـام ، وفيها يقضى ساعات نهاره، وفيها يتناول طعامه ويغير حفاضه .

ـ سرير الطفل يجب أن يكون متيناً ذا حواف دائرية له سياج جانبـي قوى وعالي ، لا يمكن للطفل أن ينزعه، أو أن يقفز فوقه حتى لو وقـف علـى رجليه إن وسادة الطفل يجب أن توضع تحت فرشة السرير ، ليس فوقهـا ، لأن الطفل قد يسيء استخدامها وينام تحتها ، فيعرض نفسه للاختناق.

ـ إن لوازم غرفة نوم الطفل كالفراش والثياب والموكيت يجب أن تكـون غير قابلة للاشتعال ، كذلك على الأم أن تضع أدوات تغيير حفـاض طفلهـا قرب مفرش التغيير ، وليس فوق سريره حتى لا تقع على الطفل ، وعليهـا أيضا أن لا تترك طفلها وحيداً على مفرش التغيير حتى لا يتدحرج عنه .

ـــ أثاث غرفة النوم يجب أن يكون ثقيل الوزن بحيث لا يستطيع الطفل أن يحمله أو يقلبه على نفسه ، ويجب أن تكون أطراف هذا الأثاث مستديرة غير حادة الزوايا بحيث لا تسبب أضرارا للطفل حين يصطدم بها .

ـــ نوافذ الغرفة يجب أن تكون مرتفعة عن الأرض و مزودة بـــشبكة مـــن القضبان الحديدية المتلاصقة بحيث يستحيل على الولد الخروج منها.

ـــ إن الطفل الذي لم يتجاوز الثلاثة من عمره معرض لخطر الغرق إذا ترك وحده في المغطس .

ـــ إن من واجبات الأم أن تحتفظ بوسائل تنظيف الحمام كالفرشاه ومـــواد التنظيف الأخرى في خزانة مقفلة داخل الحمام ، و أن لا تترك هذه المـــواد وراء كرسي المرحاض مكشوفة يغري الولد بالتسلق إليها ،والعبث بها .

ـــ إن أدوات التجميل الموضوعة على رفوف داخل المرحاض تهدد الطفـــل بأخطار التسمم ، لا سيما تلك التي تستخدم علي شكل بخاخ كما أنها معرضة للانفجار إذا تعرضت لحرارة مرتفعة .

ـــ تبقي أخطار الانزلاق قائمة في المرحاض تهدد الكبير والـــصغير علـــي السواء ، وخاصة إذا تبللت أرضه بالصابون أو الشامبو .

ـــ إن الفرش التي توضع في أرض المغطس يجب أن تكـــون خـــشنة لا تنزل من مكانها ، ولا ينزل الطفل عنها ، كمـــا أن الفـــرش خـــارج أرض المغطس يجب أن تكون غير زلقة سواء كانت أرض الحمام مبلطـــة بـــبلاط ناعم أو صقيل .

ـــ إن الطفل مهدد بالسقوط عن مقعد المرحاض ، لـــذلك مـــن المستحـــسن استعمال درجة من البلاستيك يسند الطفل أقدامه عليها ، لئلا ينزلق من مكانه .أما غطاء المرحاض ، فيجب أن يبقي مغلقاً لأن مواد التنظيف تحدث بخاراً ساماً ، إذا امتزجت بالمبيضات تؤدى إلى تسميم جو غرفة الحمام .

ـ إن العائلة تقضي معظم أوقاتها في غرفة الجلوس ، وبالتالي فإن الأهل يحاولون قدر المستطاع حماية تجهيزات هذه الغرفة من عبث الأولاد، ولكن رغم كل المحاولات ، فلا بد من وقوع أضرار تتمثل في كسر بعض الأواني جزئياً أو كلياً . لذا فالتحذيرات المتكررة قد تفيد بعض الشيء في حماية بعض أثاث غرفة الجلوس .إلى جانب الأضرار التي لا مجال لتفاديها ، فهناك بعض المخاطر التي تهدد سلامة الطفل .

ـ إن جهاز التلفزيون يجب إن يوضع في مكان لا يكشف عن ظهره للطفل بحيث لا يعبث به ، فيجذب الأسلاك التي قد تتسبب في وقوع الجهاز فوق الطفل أو إلى جانبه ، كما يراعى أن يكون جهاز الفيديو في مأمن من عبث الطفل

ـ إن النباتات التي تنمو داخل غرفة المعيشة في أوعية خاصة يجب أن لا تكون سامة ،أو مخدرة ، لأن أوراقها الخضراء أو أزهارها تغري الطفل بأكلها.

ـ إن الأسلاك الكهربائية كافة يجب أن تكون غير مكشوفة بحيث يتعثر بها الطفل ، وأن تكون قوية بحيث لا تقطع إذا جذبها الطفل ، فتسبب إصابته بالتيار الكهربائي ، ومن المستحسن إخفاء هذه الأسلاك تحت السجادة ، أو تعليقها في مكان مرتفع.

ـ الطاولات الموضوعة في وسط الغرفة يجب أن تكون زواياها غير محددة أو مزودة بزوايا بلاستيكية آمنة لا تشكل خطراً على الطفل الذي يصطدم بها.

ـ المشروبات الساخنة وعلب السجائر تشكل خطرا على سلامة الطفل والأسرة على حدا سواء. لذلك يجب إبقاؤها بعيداً عن تناول الأولاد الصغار.

ـــ إن أغراض الطفل وألعابه يجب أن تبقى في مكان قريب منـــه ، ومـــن الخطأ أن نضعها فوق الرفوف أو على حافة النافذة لأن الطفل سيحاول جاهداً التسلق للحصول عليها وستكون المحاولات سيئة النتائج .

أن معظم الحوادث التي يتعرض لها الأطفال خارج البيت تحـــدث فـــي الشارع ، لذلك يجب على الأم تعليم الطفل منذ حداثته قواعد المـــرور فـــي الطرقات لتجنب الأخطار . وتختلف قواعد الطريق بين شـــوارع المدينـــة المزدحمة بالسيارات والمارة وبين أزقة القرى الهادئة نسبياً. إن عملية عبور الشارع سيراً على الأقدام هي مغامرة محفوفة بالمخـــاطر بالنـــسبة للكبـــار وللصغار على السواء ، لا سيما في بلد ما زالت قوانين السير فيها مختلفـــة عما هي عليه في البلدان المتقدمة .

هناك قواعد عامة ينبغي على الأهل إطلاع أولادهم عليها قبل أن يباشـــر الذهاب وحدهم إلى المدرسة نذكر منها:

ـــ يجب تعويد الطفل على عبور الشارع في الأماكن المخصصة للمشاة حيث تتوقف السيارات عند ظهور إشارة المرور الحمراء .

ـــ عند عبور الشارع في غير نقاط العبور المحددة للمشاة ، يجـــب إمـــساك الطفل بيده بقوة للتأكد من أنه لن يفلت من قبضتنا ، فيركض بعيداً إلى الأمام أو إلى الوراء .

ـــ يجب النظر قبل عبور الشارع بالاتجـــاهين والإنـــصات إلـــى أصـــوات محركات السيارات قبل الانطلاق إلى الجهة المقابلة مـــن الـــشارع . وفـــي الطريق يجب متابعة الإنصات والالتفات المستمر يمين أو شمالاً .

ـــ إن الأم التي تعبر الشارع ومعها طفلها تدفعه في عربة ، يجب أن تجتاز الشارع بعد التأكد من سلامة العربة ومن أن العربة تتقـــدمها بمـــسافة متـــر

تقريباً وأن تظل تراقب في كل الاتجاهات لتؤمن عبوراً سليماً إلى الجهة المقابلة لها ولطفلها .

ـ يجب أن تكون عربة الطفل مزودة بحزام أمان يقي الطفل من خطر الوقوع خارج العربة .

ـ إن السماح للولد بركوب دراجة على أرصفة الطريق ، يشكل خطراً على سلامته يتمثل في جنوح الدراجة إلى نهر الطريق واصطدامها بإحدى السيارات المارة .

ـ إن اللعب على الرصيف أو خلف السيارات المتوقفة يحمل في طياته أخطاراً لا يمكن توقعها .

إن الأطفال الذين لم يتعدوا العاشرة من أعمارهم يجب عدم السماح لهم بالجلوس على المقعد الأمامي من السيارة. و إذا كان المقعد الخلفي هو أكثر أماناً،فإنه لا يخلو من المخاطر . فعند حدوث أي اصطدام ، فإن الطفل غير المثبت بالحزام الواقي يندفع بقوة إلى الجهة الأمامية ، ويصطدم بالزجاج أو بالواجهة الداخلية للسيارة .إن أخطار ركوب السيارة تظل واردة في كل لحظة سواء أكانت السيارة منطلقة في سيرها أم متوقفة . وللحد من هذه الأخطار ، **لابد من التقيد ببعض الإرشادات الآتية:**

ـ إن إغلاق أبواب السيارة بقفل الأمان السري أمر ضروري من أمور دخول الأطفال إلى المقعد الخلفي من السيارة .

ـ يمنع فتح باب السيارة لجهة حركة مرور السير حتى إذا كان الشارع خاليا من السيارات .

ـ إن محاولة تهدئة الأولاد في المقعد الخلفي من قبل الأهل في المقعد الأمامي مسألة تحمل في طياتها بعض المخاطر.

— يجب مراقبة زجاج النوافذ الخلفية لأن الأولاد قـد يفتحونهـا خلسة ، ويمدون أيديهم منها ، أو يخرجون رؤوسهم لاستكشاف الطريق مما يعرضهم للخطر المميت .

— إن الحزام الواقي يجب أن يحيط بسرير الطفل القابل للحمل على أن يكون السرير مستنداً إلى المقعد الخلفي.

— إن الطفل الرضيع ، يجب أن يوضع في سرير نقال أو كرسي للأطفـال خاص ، يثبت بحزام الأمان العادي ،على أن يكون واجهه إلى الخلف بحيث إنه في حالة وقوع حادث طارئ فأن الضغط سيكون على ظهر الرضـيع وليس على وجهه .

الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الرعاية المباشرة التي تقدم لأي شخص تعرض لمرض مفاجئ أو حادث طارئ للحد من المضاعفات التي تنتج عن الإهمال في تقديم هذه الإسعافات الأولية بالسرعة والعناية المطلوبة وذلك لحين الحصول على الخدمة الطبية المناسبة ، كما أنها تشتمل على كلمات التشجيع التي تلعب دوراً هاماً في رفع الروح المعنوية للمريض .

بعض الحالات التي تتطلب سرعة الإسعافات :

أولا: الجروح:

الجروح لها أنواع كثيرة وأكثرها انتشارا هو الجرح الناتج عن قطع أو قشط للجلد نتيجة للتعرض لأداة حادة مثل السكين أو غيرها أو السقوط أو التصادم بجسم صلب يسبب تمزق الجلد وينتج عنه نزيف دموي تتوقف شدته حسب عمق الجرح ومساحته وأي جرح مهما كان بسيطاً يحتاج العناية الكافية حتى لا يتلوث ويؤدي إلى مضاعفات قد تكون خطيرة .

أنواع الجروح :

١. جرح مقطعي :

ينتج من الإصابة بآلة حادة كالسكين أو المشرط وله حافة منتظمة وهو أكثر الجروح نزفاً ولكن شفاؤه أسرع .

٢. جرح تهتكي :

حافته ممزقة متهتكة غير منتظمة ونزفه أقل ولكن التئامه أبطأ.

٣. جرح مرضي :

هو المصاحب بكدمة في حافتي الجرح وحوله والتئامه بطيء .

٤. جرح نافذ أو غرزي :

فتحته الخارجية صغيرة بالنسبة لعمقه وخطورته أنه صعب التنظيف ولهذا فأنه عرضة للالتهاب وهو كثيراً ما يكون مصحوباً بأضرار جسمية بالأعضاء المجاورة كالأحشاء والأوعية الدموية والأعصاب.

إسعاف الجروح النظيفة :

- يوقف أي نزيف حادث .
- يغطى الجرح بشاش معقم وينظف حوله بمحلول مطهر أو الأثير لإزالة المواد الدهنية من على الجلد .
- يغسل الجرح بمحلول ملح معقم وتزال الأجسام الغريبة إن وجدت ثم يطهر بمحلول مطهر (السافلون أو الديتول) ويوضع عليه غيار معقم.
- تعالج الجروح بمعرفه الطبيب إذا كان الجرح كبيراً.

إسعاف الجروح الملوثة :

- ينظف الجرح وما حوله بالماء الجاري .
- تزال الجلط الدموية والأجسام الغريبة .
- يغسل الجرح بمحلول مطهر ويوقف أي نزيف حادث .
- يعالج الجرح بمعرفة الطبيب .
- يعطي الطبيب للمصاب مصلاً ضد التيتانوس حسب الحالة .

ثانياً : النزيف .

يحدث النزيف نتيجة تهتك أو انفجار الأوعية الدموية .

قد يكون النزف :

ـ خارج الجسم (يمكن رؤيته بالعين المجردة) مثل قطع جلد الأذن ، والأنف ، الشفة ، واللسان ، الأسنان .

ـ داخل الجسم (لا يمكن رؤيته) ويحدث نتيجة كسر الحوض أو نزيف المعدة أو الأثنى عشر نتيجة قرحة أو التهاب شديد ، كما يقع النزيف الداخلي في حالة انفجار شرايين أو جروح في أي مكان بالجسم ولا تسيل الدماء للخارج بل تتجمع في مكان الإصابة وتتسرب لأجزاء أخرى وكذلك منها نزيف المخ والنزيف داخل الجمجمة والرئة ، والنزيف الداخلي قد يكون أكثر خطورة من الخارجي فهو عادة لا يلاحظ بسهولة لذلك يجب ملاحظة العلامات والأعراض بدقة .

مصادر النزيف :

ـ شعيري.

ـ شرياني .

ـ وريدي .

من الممكن أن يتحمل المريض أو المصاب فقدان ٥٠٠ سم من الدم، ولكن في حالة فقدان كمية أكثر من ذلك والتي تصاحب الجروح والإصابات قد يكون خطير ويجب إيقافه .

الأعراض العامة للنزيف :

١ـ الحالة العامة .

ـ قلق وخوف

ــ عدم استقرار المريض ويحرك ذراعية بدون هدف مع تبلد الــذهن وعدم الانتباه .

ــ شكوى من العطش الشديد .

٢ــ الجلد .

ــ شحوب ، عرق ، برودة ، رطوبة الجلد .

ــ زرقة في الجلد وإحساس بألم عند لمسه .

٣ــ التنفس .

سريع مع صعوبة في التنفس (نهجان) مرتين أو ثلاثة في الدقيقة مع حدوث شهقات .

٤ ــ النبض .

سريع ، ضعيف وتكون سرعة النبض دليل على كميــة النزيــف وإذا استمرت الزيادة في سرعة النبض كان ذلك دليل على أن هناك احتمــال استمرار حالة النزيف وفي النهاية يفقد المصاب وعيه .

٥ ــ الأطراف .

زرقة الأظافر ، والشفتين .

٦ــ اتساع حدقة العين .

تعني أن المصاب قد دخل في مرحلة الصدمة أو الغيبوبة .

طرق التحكم في النزيف :

١ــ الضغط المباشر باليد .

٢ــ الضغط في أماكن خاصة تسمى مناطق الضغط الشرياني .

٣ ــ رفع الجزء المصاب الذي ينزف أو رفع أحد الأطراف وهذا يقلــل ويوقف النزيف في حالات كثيرة .

الإسعافات الأولية للمصاب بالنزيف :

١ــ يرقد المصاب في حالة النزيف في الدماغ على إحدى جانبيــه مــع إمالة الرأس إلى الأمام ووجهه متجه لأسفل كي نقلل وصول الدم للمنطقة المرتفعة من الوجه ومن ثم نقلل النزيف .

٢ــ رفع العضو المصاب إلى أعلى لتقليل النزيف .

٣ــ كشف موضع النزيف ــ ينزع الملابس أو شقها لمسافة مناسبة .

٤ ــ غط موضع النزف بضمادة عريضة وسميكة وأربطها في مكانهــا برباط ضاغط.

٥ ــ الضغط على أماكن الضغط الشرياني .

٦ ــ عالج الصدمة .

٧ ــ أطلب الاستشارة الطبية .

ثالثا : الصدمة :

الصدمة هي حالة تنتج عن ضعف عدد من وظائف الجــسم الحيويــة وتسبب خطورة على حياة المصاب . وتنتج الصدمة غالباً عند النزيــف الحاد وفقد الجسم للسوائل كما في حالة التقيــؤ والإســهال المــستمر أو الحروق أو التسمم بالكيماويات أو الغازات أو الكحول أو قلة الأكــسجين بالمخ الناتج عن انسداد الشعب الهوائية أو جلطة بالقلب.

وتزداد درجة الصدمة كلما ارتفعت درجة حرارة الجسم وضعف مقاومة المصاب للضغوط . كما تزداد الصدمة مع زيادة الألم الناتج من تحريـــك عضو مصاب أو التأخر في عرض المصاب على هيئة طبية . أو نتيجة لرد فعل طبيعي لمرور التيار الكهربائي .

أعراض الصدمة :

١ــ زيادة رطوبة الجلد من كثرة العرق .

٢ــ شحوب الجلد والزرقة الملحوظة .

٣ ــ ضعف الحالة العامة للمصاب .

٤ ــ سرعة النبض إلى أكثر من ١٠٠ ضربة في الدقيقة .

٥ــ عدم انتظام التنفس مع ملاحظة زيادة سرعته وعمقه .

٦ــ العطش الشديد وعدم الراحة والاستقرار بوجه عام .

تدهور حالة المصاب تظهر لها أعراض أخرى منها :

- تغور العينين .
- اضطراب في المخ وضعف شديد وقد يفقد وعيه .
- هبوط ملحوظ في درجة حرارة الجسم .
- ظهور بقع على الجلد دليل على انخفاض ضغط الدم .
- عدم القدرة على الاستجابة للمحيطين به .

الإسعاف الأولي لعلاج الصدمة :

ــ عند التعرض لأسباب الصدمة وحتى لا تحدث مــضاعفات يمــدد المصاب وترفع قدماه على مستوى الرأس ويغطي ببطانية لتدفئته.

ـــ إذا كان المصاب فاقد للوعي فيمدد على جنبه ورأسه منخفض.

ـــ جذب اللسان للأمام حتى لا يختنق وتنظفه من بقايا القيء إن وجد في الفم كي لا يسبب للاختناق.

ـــ لا يعطى للمصاب أي غذاء بالفم حتى يستعيد وعيه .

ـــ ملاحظة تحسين الدورة الدموية لعلاج الصدمة .

ـــ يراعى الحفاظ على وضع المصاب مستلق على الأرض في وضع مريح وتأمين مصدر الأكسجين .

ـــ يجب الحفاظ على مجرى الهواء مفتوحا لمنع الاختناق .

ـــ الحفاظ على يقظة المصاب ودرجة حرارة الجسم .

ـــ لا يعطى للمصاب سوائل في حالة تشنجه .

ـــ سرعة عرضة على الطبيب .

رابعا : الحروق :

تنتج الحروق من ملامسة الجسم للنار أو أجسام ساخنة جداً كذلك نتيجة لملامسة السوائل وهي في درجة الغليان بما فيها الزيوت أو بخار السوائل وأيضاً الاحتراق بالمواد الكيماوية الكاوية مثل الصودا والبوتاسا الكاوية أو التيار الكهربائي أو التعرض لأشعة الشمس ، وتتوقف درجة خطورة الحروق على المساحة التي بها الحرق ، فكلما اتسعت المساحة التي بها الحرق كلما كان الحرق أخطر .

أنواع الحروق ودرجاتها :

١٠حروق من الدرجة الأولى(حروق بسيطة) :

تلك الحروق التي تحدث نتيجة التعرض لأشعة الشمس أو بخار الماء الساخن وفيها يكون الجلد محمراً فقط بدون وجود فقاقيع ويصاحب ذلـــك ألماً شديداً .

العلاج :

- يوضع على مكان الحرق ماء بارد مثلج أو مكعبات من الثلج لتقليل أثر الحرارة على طبقات الجلد .
- ثم يستعمل مرهم حروق موضعي يحتوي على مخدر
- يستحسن استخدام المراهم التي تقلل من جفاف الجلد و تقلل مـــن دخول الميكروبات .

٢. حروق من الدرجة الثانية (الحروق المتوسطة)

تتكون على الجلد مكان الحرق فقاقيع مع احمرار الجلد مع ألم شديد.

العلاج:

- لا يجوز إزالة الفقاقيع والأنسجة المصابة ، بـــل يوضـــع عليهـــا الشاش وعليه فازلين معقم بالتسخين ويستشار الطبيب ، ولكن إذا كانـــت مفتوحة يغسل المكان بالماء النظيف ويحفظ الحرق من التلوث.
- لا توضع أي مواد أخري على الحرق (كالدهن والزيت ومعجـــون الأسنان) .

٣ . حروق الدرجة الثالثة (الحروق الشديدة) :

يكون فيها الجلد مكشوفا والأنسجة التي تحته تالفة وربما عدة طبقات فيها ، والخطورة هنا تكمن في الصدمة العصبية والتي قد تصيب المصاب ، والتي يصاحبها برودة الأطراف وشحوب في اللون وضعف في التنفس.

الإسعافات الأولية للمصاب :

ـ بإعطائه شرابا ساخنا وخلع جميع ملابسه الضاغطة على جسمه .

ـ يراعى عدم إزالة الجزيئات الملتصقة أو الملابس المحترقة .

ـ لا توضع كمادات مثلجة منعا للصدمة ويمكن وضع ضمادة بارة على الوجه أو اليدين أو القدمين .

ـ في حالة عدم فقد الوعي يعطى للمريض محلول معالجة الجفاف أو محلول ملح وصودا ويطلب من المريض شربها ببطيء .

ـ ينقل المصاب إلى المستشفي ويستدعى الطبيب فورا .

إسعاف الحروق الكيماوية (بالفم والحلق) :

ينتج عن تناول مواد كيماوية ، الأمر الذي يؤدي إلى تورما وضيقا في الحنجرة مما قد يؤدي إلى الاختناق لذا يسقى المصاب زيت زيتون أو البرافين ويمص قطعا من الثلج . كما يمكن عمل كمادات ساخنة على الرقبة لتقليل خطر تورم الحنجرة .

إسعاف الحروق الكيماوية بالجلد :

ـ يسكب ماء على مكان الحرق لتخفيف المادة الكيماوية لمدة خمس دقائق على الأقل ثم إزالتها .

ـ تمزيق الملابس المبللة بالمـــادة الكيماويـــة والمحيطـــة بالمنطقـــة المصابة بسرعة مع وضع ضمادة جافة لحين نقل المصاب فورا إلـــى مراكز الرعاية الصحية.

ـ يحتاج الشخص المحروق للراحة وتخفف الألم لوقايته من الصدمة مع تناول غذاء غني بالبروتين وسوائل كثيرة .

إسعاف حروق الوجه :

ـ يجب أن لا يغطى

ـ عدم إزالة الجلد المحترق .

إسعاف المصاب وعرضه على الطبيب .

إسعاف حروق العين:

ـ غسل العين جيدا لمدة خمس عشر دقيقة وذلك بصب المـــاء مـــن الزاوية الداخلية للعين وإدارة الرأس على الجانب .

ـ إزالة الجزيئات الجافة بعد الغسل بقطعة من الشاش معقمة .

ـ تغطي العين بضمادة جافة ومعقمة وتثبت جيدا .

ـ لا تفرك العين .

ـ يعرض المصاب فورا على طبيب عيون .

الإرشادات والاحتياطات الواجب مراعاتها في الحروق :

ـ تجنب فتح الفقاقيع خصوصا إذا كانت مساحتها كبيرة فلابد أن يترك للطبيب .

ـ تجنب استعمال الزبد أو السمن أو الزيوت المنزلية في علاج الحروق حيث إنها تسبب تلوث وتهيج الحروق كما يصعب إزالتها .

ـ في الحروق المتفحمة تجنب استعمال القطن حتى لا تترك ألياف في الجرح .

ـ تجنب استعمال جميع أشكال الأحماض " البوريك " مثلا .

ـ يراعى عدم استعمال البودرة مكان الحرق .

علاج حالات خاصة:

أ ـ الصاعقة الكهربية :

* هي تعرض الإنسان إلى لمس تيار كهربائي وقد تؤدى إلى إغماء نتيجة الصدمة العصبية أو إلى اختناق يسبب شلل مركز التنفس بالمخ أو إلى أصابه الجسم بحروق .

* يجب التوعية للوقاية من أخطار الكهرباء وعدم التعرض للإصلاحات الكهربائية لمن ليست له دراية بها وعدم لمس أدوات كهربائية بيد مبلولة .

* تكرر أخطار الكهرباء مع وجود بلل قد يؤدى إلى توصيل التيار الكهربائي لجسم الإنسان المعرض .

إجراءات الإسعاف:

ـ يجب سرعة قطع التيار الكهربائي وينزع الأكباس أو مفتاح التأمين.

ـــ لا يمسك المصاب باليد لأن التيار الكهربائي سينتقل للجسم بل تستخدم قطعة من الخشب أو المطاط أو الجريدة غير المبللة بالماء لدفع المصاب بعيدا عن التيار الكهربي ثم يتم إسعافه بالتنفس من الفم للفم فورا.

ب ـ عضة الكلب أو الحيوان المسعور:

قد يصيب داء الكلب (السعار) الكلاب أو القطط أو الأرانب أو الوطاويط وإذا عض الحيوان المسعور الإنسان يجب العلاج الفوري لأن فيروس داء الكلب خطير ويصل إلى المخ ويسبب الوفاة إذا لم يعالج بعد العضة مباشرة والحيوان المسعور يتعرف بشكل غير طبيعي ولا يستطيع الأكل ولا الشرب وتظهر فقاعات لعاب حول فمه وعيونه خلال أسبوع .

- وإذا عض الحيوان شخصا فيجب غسل مكان العضة فورا بالماء والصابون وينقل إلى مركز الرعاية الصحية لتطعيمه باللقاح الواقي فورا .

* يراقب الحيوان بعد حبسه مدة ١٠ أيام فالحيوان المسعور يموت خلال هذه الفترة ويجب استكمال تطعيم المصاب ضد الموت .

- ولعاب الحيوان المصاب ينقل المرض إذا لامس خدشا أو جرحا بسيطا في الجلد . وتظهر أعراض المرض المعدي خلال مدة تختلف من ١٠ أيام إلى سنتين (عادة خلال ٣ ــ ٧ أسابيع) ويجب بدء العلاج باللقاح الواقي فورا قبل ظهور أعراض المرض لأن المرض لا علاج له .

ج ــ لدغة الثعبان أو العقرب :

- يوضع رباط ضاغط حول الطرف المصاب في مكان العضة حتى يقلل من تسرب الدم إلى القلب والمخ .

* يفك الرباط لحظة كل نصف ساعة حتى لا يعوق الدورة الدموية بالعضو .

* يغسل الموضع بماء ساخن أو محلول برمنجنات البوتاسيوم إن وجد.

● ينقل المصاب في وضع مريح إلى مركز الرعاية الطبية حيث يعطى المصل المضاد للسم .

● إذا لم يتوفر المصل المضاد أو كان مركز الرعاية الصحية بعيدا ، يعقم موس الحلاقة أو سكين حاد ويشرط بها الجلد في وضع العضة ثم يشفط الدم ويبصق عدة مرات حتى يتم التخلص من الدم الملوث .

● يراعى عدم تحريك العضو حتى لا ينتشر السم في الجسم .

إسعاف لدغة الثعبان :

· الاحتفاظ بالهدوء ــ ولا نحرك الجزء الملدوغ فكلما زادت الحركة زاد انتشار السم في سائر الجسم وعلى الشخص الملدوغ أن لا يمشي .

· أربط قطعة قماش حول الطرف موضع اللدغة مباشرة .

· باستخدام سكين نظيفة ومعقمة في اللهب أعمل قطعا طوله حوالي ١ سم وعمقه ½ سم في كل علامة من علامات الأنياب .

. ثم قم بمص ونقل السم مدة ربع ساعة .

ملاحظة :

ــ إذا كان قد مضى على حدوث اللدغة أكثر من نصف ساعة ، فلا تقطع مكان اللدغ أو تمصها فقد يؤدي ذلك عندئذ إلى حدوث ضرر وليس له فائدة .

ـ لدغات الحيات السامة خطرة فبادر بطلب المساعدة الطبية ولكن نفــذ دائما الخطوات التي سبق شرحها على الفور .

ـ لا يجوز أن يسقى الملدوغ بلدغة الحية مشروبا كحوليا حيث، أنه يزيد الحالة سوء .

د ـ نزيف الأنف (الرعاف) :

الرعاف هو حدوث نزف دموي من الأنف ، وله أسباب عديدة وعلاجه الراحة التامة للمصاب والضغط على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة لمدة ١٠ دقائق يتنفس خلالها بعمق من خلال فمه المفتوح . إذا لــم يتوقــف النزف يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشريط نظيف من قماش رقيق بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عــشرة دقائق ، وتترك ألحشوه عدة ساعات وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف .

خامساً : التســـمم :

يعد التسمم من الحوادث الشائعة التي قد تسبب الوفــاة خاصـــة بــين الأطفال وأغلب حالات التسمم تكون بسبب الأدوية مثل المهدئات أو بسبب مستحضرات التجميل أو المنظفات أو المبيدات الحشرية أو ما إلى ذلــك فقد سبق الحديث عنه في فصول سابقة .

ويتم التعرف على الحالة أو الشك في حدوثها عند الأطفال الصغار:

* من خلال وجود رائحة مميزة في أنفاسهم .
* تغير في لون بشرتهم أو ظهور بقع أو التهابات على شفاههم أوفي أفواههم أو الشكوى من ألم أو حرقان في الحلق .

- أيضا إذا حدث غثيان وفقدان الوعي أو صدمة أو مــرض مفــاجئ للطفل دون سابق إنذار.

أسرع وسيلة للإسعاف المنزلي وقبل النقل للمركز الطبي :

* هي إعطاء الطفل المصاب مادة مقيئة (مثل ملعقة كبيرة من شــراب عرق الذهب) الذي يحدث القيء خلال ٢٠ ــ ٣٠ دقيقة ولكن لا يتخــذ هذا الإجراء في حالة التسمم بالأحماض أو القلويات (كالصودا الكاويــة) أو منتجات البترول أو إذا كان فاقد الوعي .

* يراعى الاحتفاظ بمخلفات القيء للتحليل المخبــري (المعملــي) وبعد القيء يعطى المريض مسحوق الفحم النباتي المنشط ملعقتين كبيرتين للبالغين وواحدة للأطفال مذابة في كوب من الماء فــذلك يــساعد علـــى امتصاص المادة السامة في المعدة والأمعاء الدقيقة .

* في حالة فشل محاولة التقيؤ أو عند حذر القيء في حالات التــسمم بالأحماض أو القلويات أو المواد البترولية .

* في هذه الحـــالات تخفــف محتويــات المعــدة لإبطــاء معــدل الامتصـــاص وذلك بإعطــاء المريض الماء أو اللـــبن البــارد وكــذلك البيض المضــروب لأن كل من اللبن والبيض يقلــل مــن امتــصاص السم في الأمعاء.

* في حالة التصاق المادة السامة بالجلد يغسل الجزء الملــوث بالمــاء الجاري لمدة ١٥ دقيقة بعد خلع الملابس الملوثة بالمادة السامة .

- في حالة تلوث العينين يجب غسلها فورا بكميات كبيرة مــن المــاء الدافئ إن أمكن مع بقاء الجفون مفتوحة .

الإسعافات الأولية العاجلة لحالات التسمم الحاد :

سرعة العلاج هامة جدا ، فيجب بدء العلاج فورا قبل وصول الطبيب أو إرسال المريض للمستشفي . ويجب الاحتفاظ بعلبة الدواء التي تعاطاها المصاب . وإذا كان السم غير معروف يحتفظ بمخلفات القيء في وعاء نظيف ويرسل مع المريض إلى المستشفي.

أولا : في حالة التسمم عن طريق الفم

يجب الإسراع بإخراج السم من المعدة بإحداث القيء (مثل لمس مؤخرة الحلق أو بإعطائه شراب عرق الذهب) ويراعى عدم استخدام الماء أو الملح لإحداث القيء ولا يساعد القيء **في الحالات الآتية :**

ـ إذا كان المصاب في غيبوبة .

ـ إذا حدثت تشنجات .

ـ إذا كان التسمم من أحماض أو قلويات أو مواد بترولية كالبنزين أو كيروسين و عند التقيؤ يجب أن يكون الرأس في مستوى منخفض عن باقي الجسم لمنع استنشاق القيء .ويجب المسارعة في نقل المصاب فورا.

ثانيا : التسمم عن طريق الجهاز التنفسي .

ـ يجب حمل المصاب إلى مكان متجدد الهواء .

ـ يتم فتح النوافذ والأبواب .

ـ تخلع الملابس الضاغطة على الجسم ويفك رباط الرقبة والحذاء .

ـ يجب تدفئة المصاب ولفه بالبطاطين .

ـ العمل على تهدئة المصاب إذا كان واعيا لنفسه .

ـــ ينقل المصاب فورا للمستشفي مع الاتصال بمركز السموم القريب .

ثالثا : عند ملامسة السم للجلد .

ـــ يغسل الجلد جيدا بالماء الجاري لمدة عشر دقائق على الأقل .

ـــ يتم الاتصال بمركز السموم فورا أو نقل المصاب إلى أقرب مستشفي.

رابعا : إذا لامس السم العين :

ـــ تغسل العين بسرعة لمدة ١٠ دقائق على الأقل بالماء الجاري .

ـــ يلاحظ عدم استعمال أي قطرة للعين .

ـــ يتم نقل المصاب فورا لأقرب مستشفي.

الوقاية من التسمم بالمنزل :

يجب مراعاة الأتي :

١ـــ حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمواد البترولية في أماكن مغلقة بعيدا عن تناول الأطفال وعدم وضعها في زجاجات المياه الغازية أو أكواب الشراب المألوف لدي الطفل.

٢ـــ التخلص من الأدوية عند انتهاء صلاحيتها، وإرسال العبوات التي ليس لها تاريخ صلاحية وتم الاستغناء عنها إلى مكان يستفاد فيه .

٣ـــ التأكد من اسم الدواء وطريقة استعماله قبل الاستعمال .

٤ـــ تعليم الأطفال وتوعيتهم منذ الصغر أن الدواء ليس حلوى ولكنه يعطى وقت الحاجة وتحذيرهم من لمس أي دواء أو مادة كيمائية .

٥ـــ الحرص الدائم من عدم تناول طعام تعرض لأي نوع من الفساد أو الميكروب.

٦ـ التأكد من أن الأجهزة التي تعمل بالغاز في حالة جيــدة وإن الخرطــوم الموصل بها سليما وليست به أي شقوق .

٧ـ الحذر من غليان السوائل وانســكابها على الشعلة فتطفئها مثل فــوران اللبن وغيره .

٨ـ في حالة التسمم بالكيروسين يكون هناك خطورة كبيرة تحدث عند قيــام الطفل بالقيء حيث يقوم باستنشاقه مما قد يسبب أكياس دهنية داخل الرئة .

تجهيز الكابينة الطبية بالمنزل :

ـ ترمومتر مستقيم الشكل .

ـ بيكربونات الصوديوم .

ـ قطن معقم .

ـ لفة الشاش المعقم ذات سمك واحد بوصة .

ـ شريط لاصق ذات سمك واحد بوصة .

ـ كحول مزيل.

ـ صناديق من اللفائف المعقمة .

ـ صندوق من الشاش المعقم ذات اللاصق .

ـ شراب عرق الذهب .

على الأم أن تحرص على إغلاق كابينة الدواء والحرص في إبعاد المواد الدوائية عن متناول الأطفال الصغار .

الفصل السادس
العلاقات الأسرية
وأساليب التنشئة الاجتماعية

إن **العلاقات الأسرية** من أسمى وأقدس العلاقات على وجه الأرض، وهى تبدأ كالبذرة بين الزوجين تبزغ بين الأولاد وتمتد لتشمل الأقارب والأصهار من الطرفين. إنها كالشجرة التي تمد أوراقها ليستظل بها الجميع وكلما ازدادت أوراقها وتشابكت أغصانها كلما كانت الحضن الدافئ والحضن الأمين لكل من يأوي إليها.

الأسرة Family نظام اجتماعي يحتوي على العديد من ذكرياتنا في الطفولة وآمالنا في المستقبل، فهي أهم مؤسسة اجتماعية تساعدنا على تشكيل شخصياتنا والتكيف مع البيئات المتغيرة من حولنا. فالأسرة مأخوذة من الأسّر وهو القوة والشدة ولذلك تفسر بأنها الدرع الحصين، فإن أعضاء الأسرة يشد بعضهم أزر بعض، ويعتبر كل منهم درعا للآخر.

فالأسرة تعرف بأنها الوحدة الأساسية للبناء الاجتماعي وركناها زوج وزوجة يرتبطان بصلة قانونية وخلقية يقرها الدين والمجتمع وتقوم على الرضا والإيجاب والالتزام الدائم باحترام الحقوق وأداء الوجبات لتظل دائما الأساس السليم للنمو والخبرة والنجاح.

أنماط الأسرة في المجتمعات الإنسانية وتتلخص في :-

(١) **الأسرة النووية** : وهى عبارة عن جماعة تتكون من الزوجين وأبنائهما غير المتزوجين ويضمهما بيت واحد.

(٢) **الأسرة الممتدة** : وهى عبارة عن عدة أجيال يعيشون في منزل واحـــد وتتكون من الرجل ونسائه مع أسر أبنائه في بيت واحد.

(٣) **الأسرة الزوجية** : وتعتمد على الروابط العاطفية بين الزوجين وعنـــدما يفقد الرجل والمرأة الحب والمودة في علاقتهما الزوجيـــة ينفـــصلان دون مراعاة بشأن الأسرة.

وظـــائف الأســـــرة :-

للأسرة دورا أساسيا في معظم المجتمعات ونستطيع أن نحصر الوظـــائف التي تقوم بها الأسرة **على النحو التالي:-**

(١) **الوظيفة البيولوجية** : تلك الوظيفة تحفظ للمجتمع كيانه العضوي عـــن طريق الإنجاب وتنظيم وإشباع الدوافع الجنسية والأبوية.

(٢) **الوظيفة السيكولوجية** : من خلال العناية بالصحة النفسية لأفراد الأسرة وتكون عن طريق العلاقات الحميمة التي تسود العائلة وتوفر الراحـــة والثقة في نفوس الأفراد حتى تشبع احتياجات الفرد النفسية وهى الحب والعطف والأمن والتقدير.

(٣) **الوظيفة الإرشادية** : حيث أن للأسرة دور في رعاية وتوجيه الصغار والتدريب والإرشاد الذي يسمح لهم بممارسة الحياة الاجتماعية بما يتفق مع العادات والتقاليد والمبادئ والمعايير السائدة في المجتمع .

(٤) **الوظيفة الاقتصادية** : هي توريث الممتلكات الخاصـــة للأبنـــاء طبقـــا لشروط الميراث في الشريعة والأديان السماوية .

(٥) **التنشئة الاجتماعية** : أهم الوظائف الأسرية على الإطلاق هي العنايـــة بالأطفال وتربيتهم حيث يتعلم الطفل من خلال الأسرة الثقافـــة وقيمهـــا

ومعاييرها في صورة تؤهله فيما بعد لمزيد من الانتماء وتمكنـــه مـــن المشاركة الفعالة مع غيره من أعضاء المجتمع .

مراحـــل تكـــوين الأســـرة:

أولا : مرحلة تكوين المفاهيم المتعلقة بالأسرة :

تنشئة الطفل في جو اسري في ظل والدية ، تجعله يستشعر العلاقة التـــي تربطهما ببعض ومدى التفاهم والتباعد بينهما، ورد فعل كل طرف ، وعلاقة كل منهما بعائلته الأصلية ودور هذه العائلة في تنمية علاقات جديدة أو هدم العلاقات الموجودة ، الأمر الذي ينعكس على المفاهيم الخاصة بالطفل والتي يكونها شعوريا ولا شعوريا عن الأسرة . وقد نرى أفراد قضوا طفولة سعيدة من غير شقاق واضح ولا مشكلات أسرية لها معالم في حياتهم ، نراهم قـــد اجتازوا مرحلة الصبا والشباب واختيار الشريك بوضوح وثبات وذلـــك لأن معالم الرؤيا عن العلاقات الأسرية لديهم واضحة سليمة.

ولكن البعض الآخر نراه، وقد تقوقع داخل مأساته وأصبح يلعن الظـــروف والأقدار التي جعلته يعيش هذه التجربة ، ويمضي في حياته مترددا خائفا من تكرار نفس الظروف وقد يحجم عن الزواج، أو يتـــرك الآخـــرون يقـــررون مستقبله لكن يستطيع أن يلقى اللوم عليهم في حالة فشله.

ثانيا : المرحلة التمهيدية من دوره حياة الأسرة :

من الواضح أن عملية الاختيار للزواج تختلف باختلاف ثقافة كل مجتمـــع فما يرضيه مجتمع كبداية للزواج أو تمهيد له، قد يرفضه مجتمع آخر، لكـــن من المتفق عليه أن الاختيار في الزواج هو أساس الزواج وبدايتـــه وعليـــه يتوقف نجاحه.

١ـ الحب والقواعد بين الجنسين :

- علاقة الحب بين الجنسين.
- التواعد بين الفتى والفتاه .

٢ـ مرحلة اختيار القرين:

(أ) الأسلوب الوالدى : ويكون بتدخل أحد أو بعض أقارب المقبلين على الزواج في عملية الاختيار الذي يتقرر في ضوء بعض الاعتبارات الاجتماعية والاقتصادية.

(ب) الأسلوب الشخصي: وتظهر في رغبة الفرد الشخصية أو اختياره الذاتي كأهم عامل يحدد اختياره للقرين ويكون تدخل الأهل في هذه الحالة أقل تأثيرا على الاختيار.

٣ـ مرحلة الزواج:

يعد الزواج واحد من أهم الأحداث الثلاثة الكبرى في حياة الإنسان ، تلك الأحداث الثلاثة هي : الميلاد ، والزواج ، الموت. أما الميلاد والموت فإنه يحدث لنا دون أن يكون لنا فيه يد أما الزواج فالإنسان يقرر بمن سيتزوج ومتى كما أنه يرتب شكل هذا الزواج ،وعندما يتصدى المهتمون بالعلاقات الأسرية لتعريف الزواج فإنهم قد يعرفونه من أكثر من **وجهة وذلك على النحو التالي :-**

أ- الزواج من الوجهة البيولوجية :-

أن الزواج من الوجهة البيولوجية يشمل معنيين للحياة : حياة السلالة والنوع وتلك هي الحياة الصادقة والمستمرة.

ب- الزواج من الوجهة الاجتماعية :-

الزواج نظام اجتماعي يتصف بقدر من الاستمرارية والخضوع للمعايير الاجتماعية السائدة والمتعارف عليها من قبل أفراد المجتمع.

ج- الزواج من الوجهة الشرعية :-

ينحصر في مفهومين لتعريف الزواج إحداهما الشرعية الدينية ، والأخر نية الاستمرار في العلاقة الزوجية وتحمل مسئولية تنشئة الأولاد . وهناك الكثير من المعاني **الإيجابية التي يتضمنها مفهوم الزواج الناجح :-**

الحب، الأمان الاقتصادي، الرغبة في حياة المنزل والأولاد، الأمان العاطفي، تحقيق رغبة الوالدين، الهروب من الوحدة، المشاركة، الهروب من أوضاع غير مرغوب فيها في منزل الأسرة ، وجود الصحبة والصداقة، الحماية، تحقيق مركز اجتماعي لائق ومقبول اجتماعيا.

٤ــ مرحلة إنجاب الأطفال :

جدير بالذكر أن إنجاب الأطفال يقوى الرابطة الزوجية، ولما كان إنجاب الأطفال مسئولية تقع على عاتق الزوجين لذا يجب الاتفاق تماما على قرار الإنجاب والذي يجب أن يسبقه استعدادات جسمية ونفسية ومادية لدى الزوجين، فليست أعباء الإنجاب في الحمل والولادة ولكن المشكلة هي نجاح الأم في تأدية دورها كالأم ، ونجاح الأب في القيام بمسئوليات وأدوار الأبوة مع النجاح أيضا في دور الزوج.

٥ــ مرحلة تربية الأبناء:

إن للطفل حقوقا عامة على الوالدين ، وهما مطالبين بها وبتنفيذها حتى قبل أن يولد ويرى النور. وتوصف مرحلة الطفولة بأنها مصيرية وهامة

لأنها الأساس الذي تبنى عليه شخصية الإنسان ونفسيته فيما بعـد، وتتميـز مرحلة الطفولة بخصائص تعطيها هذه الأهمية وهى تتمثل في : **الاستعداد للتعلم ، التبلور، الحساسية، ووضع الأسس الأخلاقية والسلوكية .**

٦ــ مرحلة استقلال الأبناء :-

تقوى عادة المشاعر بين الزوجين وتصل إلى ذروتها في هذه المرحلـة ويستقل الأبناء عن حياة الأسرة إما بسبب انتقالهم للإقامة بجانب عملهـم أو بعد زواجهم، ، وقد يحتاج الوالدان في هذه المرحلة إلى إعادة تنظيم حياتهما لتتلاءم مع تغير حالتهما الجسمانية والعقلية وتغير علاقات الناس بهما.

أولا ــ التوافق والتكيف ألزواجي:

ــ التوافق :

أن مصطلح "توافق" قد يستعمل للدلالة على نضج الفرد وذلك بالنسبة لهؤلاء الذين تتسم تصرفاتهم بالانسجام مع تصرفات غالبية المتقاربين معهـم فـي العمر. فالفرد الذي لا يشذ عن المجموع في تصرفاته يعرف بالمتوافق أمـا ذلك الذي لا يكمل التوافق المناسب لسنه فهو غير المتوافق.

ــ التوافق ألزواجي:

أن الزواج علاقة لصيقة ومستمرة ومتصلة، وله متطلبات متبادلة للوصول للتوافق في الحياة الزوجية. وعلى ذلك فالتوافق ألزواجي هو ما حدث مـن تعديلات في السلوك بعد الزواج وهى تعديلات ربما كانت سارة للزوجين.

أ ــ الجانب العاطفي في التوافق ألزواجي :

ينبغي أن يسود بين الزوجين توافقا عاطفيا، وأن يحس كل منهما نحـو الأخر بشعور الحب والمودة والتقدير والارتباط النفسي والعاطفي لكي تتدرج العلاقات الزوجية والأسرية وتؤدي دورها في حياتهما المشتركة.

ب ــ الجانب الجنسي في التوافق ألزواجي :

يتطلب التوافق الجنسي الفهم والإدراك لمعنى الجنس من حيـث دوافعـه وأهدافه وغايته دون أدني زيادة أو نقصان في تقدير أهميته، وعادة ما يتطلب تحقيق التوافق تعديلا للسلوك إن لزم الأمر.

ج ــ الجانب الاقتصادي في التوافق ألزواجي:

ينبغي أن يسود جو الأسرة والتفاهم والتوافق والقبول والرضـا والقناعـة والتواضع كي يصل الزوجان والأسرة إلى توافق اقتصادي أسرى تعيش فيه الأسرة قانعة راضية تسعد بما يتوافر لها من مال وتسعى إلى تحقيق مزيـد منه بطريق مشروع سليم.

د ــ الجانب الثقافي والاجتماعي في التوافق ألزواجي :

كل أسرة تختلف عن الأخرى إلى حد ما مهما كانت ظروف كل منهمـا، وذلك من حيث أسلوب المعيشة ونمط الحياة. ويتأثر كل من الزوجين بأسلوب ونمط حياة أسرته الأصلية من حيث عاداتها وتقاليدها ومـن حيـث القـيم الاجتماعية والثقافية والزوجية التي تسودها لذلك يجب أن يتوافقا ويتم التكيف بينهما على أساس من التقارب الثقافي الذي يجمع بينهما.

الأسس العلمية التي تقوم عليها التكيف والتوافق ما يلي :

١- الاقتناع بالفروق الفردية السائدة بين الناس .

٢ــ ليست هنا علاقة وثيقة بين وجود الأطفال أو عدم وجودهم أو عـددهم وبين السعادة الزوجية.

٣- يرتبط التوافق ألزواجي ببعض سمات الشخصية مثل الاستعداد للتخلي عن موقف التحدي في المناقشة أو الصبر عند الاستثارة.
٤- ترتبط القدرة على الأخذ والعطاء في المسائل العاطفية بالسعادة الزوجية.
٥- يرتبط النجاح في الزواج بمدى تقدير الفرد بمسائل الدين والقيم الرفيعة وذلك لأن الدين يتمتع بأهمية بالغة بالنسبة لتحقيق السعادة الزوجية باعتباراته من العوامل الأساسية التي تضمن استمرار الحياة الزوجية.
٦- تقدير الزوجة لجهود زوجها في توفير الاستقرار والأمن الاقتصادي للأسرة إلى جانب تقدير الزوج لعمل الزوجة في المنزل يرتبط ارتباطا قويا بالسعادة الزوجية.

المفاهيم الأساسية في العلاقات الزوجية :

يحتاج الزواج إلى بعض الأساسيات الضرورية للمساعدة على نجاحه ، ومن الملاحظ أن تلك الأساسيات أو المفاهيم ليست مرتبة حسب أهميتها لكن يبدأ الزوجان بأولها وينتهيا بآخرها، فلكل زوجين خصائصهما وظروف ارتباطهما المختلفة عن الآخرين فقد تبدأ علاقتهما بالحب أو بالشعور بالانتماء أو تبدأ بالصداقة والتعاون، فليس المهم من أين نبدأ ولكن المهم أن تشمل العلاقة الزوجية كل تلك المفاهيم وهي :- " الحب – الاحترام – التفاهم – الانتماء – التعاون – الصداقة".

نجاح الحياة الزوجية:

تحقيق السعادة الزوجية هي علامة على نجاح الحياة الزوجية أي هي الشعور الداخلي بالرضا والإحساس بأن الطرف الآخر يبذل كل جهده عن طيب خاطر في سبيل تحقيق أهدافهما المشتركة ، ومن الملاحظ أن هناك علاقة مباشرة بين السعادة الزوجية والفترة اللازمة لتحقيق الانسجام والتوافق والتكيف بين الزوجين ، فكلما كانت هذه الفترة قصيرة، كان احتمال الانسجام

والتكيف في الزواج أكبر، وكلما كانت المواقف التي فشل الزوجان في تحقيق الانسجام فيها أقل ، ومن ثم كان احتمال وصولهما إلى تحقيق النجاح والسعادة الزوجية بدرجة أكبر.

مما لاشك فيه أن الزواج السعيد ينمو في جو عامر بالثقة والحرية والاحترام المتبادل فليس أخطر على السعادة الزوجية من أن يعيش الزوجان في جو قائم على الشكوك المستمرة والريبة الدائمة ، أو في محيط خانق من الضغط المتوالي وإذا كانت الثقة لا تولد إلا الثقة ، فإن الريبة أيضا لا يمكن أن تولد إلا الريبة والشك.

لما كان النجاح في الحياة الزوجية ليست منحة أو هبة بل هي كسباً ، فإنه لابد لضمان هذا الكسب من تعاون كل من الزوج والزوجة من أجل العمل على تحقيق أسباب التكيف، وتجنب دواعي الخلاف والنزاع والتشاحن وزيادة عوامل وأسباب التوافق والانسجام.

ثانيا : مشكلات التوافق ألزواجي :

الصعوبات التي تقابل الزوجين في الحياة الأسرية قد تكون لسبب واحد أو لمجموعة أسباب وقد تأخذ صورة خلاف بين الزوجين يمكن أن يحل ببساطة أو صورة خلاف يشتد ويزداد عمقا بمرور الوقت. **وفيما يلي عرض لأسباب تلك الصعوبات:**

(١) الزواج قبل الاستعداد النفسي والجسمي.

(٢) التباعد الفكري والثقافي والاجتماعي بين الزوجين.

(٣) اختلاف القيم لدى الزوجين.

(٤) إهمال الزوجين لمبدأ المشاركة.

(٥) استبعاد أحد الزوجين أو كلاهما لقبول مبدأ التنازل.

(٦) تدخل أطراف من خارج الأسرة في الحياة الأسرية للزوجين.

(٧) محاولة أي طرف طمس معالم وسمات شخصية الطرف الأخر.
(٨) عدم الجدية في النظر لأهمية الحياة الأسرية.

إن سوء التوافق بين الزوجين ينشأ أساسا من أساليب التواصل الرديئة التي يتعاملان بها مع بعضهما والتي تتضح منذ الصرخة الأولى من أحدهما في وجه الأخر وحتى استفحال الأمر بينهما لدرجة تجعلهما في اتجاهين متضادين يؤدى بكل منهما إلى طريق مسدود لا رجعة منه.

هناك أسس لحل المشكلات الزوجية تتمثل في:-

١- المرونة النسبية في التفكير واعتبار أن المنطق في الحوار من أهم الوسائل الفعالة في حل أية مشكلات.
٢- ضبط النفس والتحكم في الانفعالات .
٣- تحمل المسئولية الكاملة من جانب أي من الطرفين فيما يتعلق بسلوكياته الخاطئة تجاه الطرف الأخر.
٤- الترويح عن النفس، فعندما يشعر أحد الزوجين أو كليهما بأن الحياة الزوجية بينهما تمر بمرحلة حرجة وخطره، يحاول أي منهما أو كليهما خلال فترة الانتقال هذه أن يبحث عن وسيلة فعالة ومؤثرة للترويح عن نفسيهما بطريقة جيدة.

ثالثا : التفكك الأسري:

يعتبر التفكك الأسري من اخطر المشكلات الأسرية التي تؤدي إلى انهيار الوحدة الأسرية وانحلال بناء الأدوار الاجتماعية المرتبطة بها عندما يفشل عضو أو أكثر في القيام بالتزامات دوره بصورة مُرضية.

أنواع التفكك الأسري :

يمكن تقسيمه لنوعين :ـــ

أ ــ **التفكك الجزئي** ويتم في حالات الانفصال والهجر المتقطع ، حيث يعاود الزوج والزوجة حياتهم وعلاقاتهم العائلية ولكن من المستبعد أن تستقيم الحياة الزوجية في مثل تلك الحالات ولكنها تبقـــى مهـــددة مـــن وقـــت لآخـــر بالانفصـــال أو الهجر.

ب ــ **التفكك الكلي** وهو يتم بانتهاء العلاقة الزوجية بـــالطلاق أو الوفـــاة أو تحطيم العائلة بقتل أو انتحار الزوجين أو أحداهما.

١_ عدم اكتمال الوحدة السارية:وهي تضم تغيب الأب _ الزوج عن الأسرة ومن هنا فإن الواجبات التي رسمها له المجتمع ليست قائمة الأمر الذي يؤثر على إخفاق أعضاء الأسرة لممارسة الضبط الاجتماعي.

٢_ الانفصال والطلاق والهجر:وهنا يحدث التفكك الأسرى بسبب قرار احد طرفي العلاقة الزوجية أو كلاهما ترك الآخر ومـــن ثـــم يتوقـــف أداؤهـــا للالتزامات المترتبة على دورها .

٣_ الحالة التي يعيش فيها أفراد الأسرة سويا ولكن مع تنـــاقص الاتـــصال والتفاعل فيما بينهما وبالذات في حالة أخفاق دعم الآخر عاطفيا .

٤ _ الغياب غير المتعمد لأحد الزوجين أو الحكم عليه بالسجن .

نتيجة لهذا تتحمل المرأة أعباء إضافية خاصة التي تفرضها عليهـــا تلـــك المسببات المؤلمة والتي **من بينها** :

أ _ الطلاق :

يعتبر الطلاق بدون شك "حادثا مشئوما " للأشخاص اللـــذين يـــشملهم كمـــا يعتبـــر مؤشرا واضحا لفشل نسق الأسرة بالإضافة إلى اعتباره دليلا علـــى محنه شخصية هذا وينظر إليه كذلك كطريقة للهروب من تـــوترات الـــزواج

ومتاعبــه ويحدث الطلاق نتيجة لتعاظم الخلاف بين الزوجين إلى درجة لا يمكن تداركها .

المرأة المطلقة هي تلك التي طلقها زوجها طلاقا " بائنا " وبهــذا الطــلاق أصبحت هي المسئولة عن الأسرة والإنفاق عليها ولا شك أن الطلاق يعتبــر مؤشرا على أن الأسرة كنظام اجتماعي لم يستطع المحافظة على كيانه وبنائه وهي بالتالي لا تستطيع أن تقوم بوظائفهــا وأدوارهــا فــي ضــوء عــدم الاستمرارية بين أهم عضوين فيها الزوج والزوجة الأمر الــذي بــدوره لا يمكن للأسرة بكل أعضائها القيام بأدوارهم ووظائفهم تجاه بعضهم البعض أو تجاه المجتمع ككل ، وعند حدوث الطلاق بين الزوجين يترتب عليه أضرارا وآثارا مختلفة متعددة سواء بالنسبة للزوج أو الزوجة أو الأبناء والمجتمــع بصفة عامة .

ب _ ترمل الزوجة :

هي الزوجة التي مات عنها زوجها فأصبحت هي العائلة للأسرة ، حيــث أصبحت تتحمل مسئولية الإنفاق على الأسرة .

والموت مسألة حتمية يتعرض لها كل إنسان ويؤدي موت أحد الــزوجين إلى تغير الدور الاجتماعي للشريك الباقي على قيد الحياة ، ونجد أن الأدوار الجديدة لكل من الأرمل والأرملة أكثر صعوبة في مجال التوافق سيكولوجياً واجتماعياً وذلك **للأسباب الآتية :**

١. أن الزواج يكون أكثر أهمية بالنســبة للمرأة من الرجــل في كثير مــن المجتمعــات .

٢. يحدث غالبا أن الأرملة لا تجد تشجيعا اجتماعيا على الزواج مرة ثانية .

٣. يرتبط بذلك أن مشاكل الأرملة المتصلة بتحمل المسئولية الاقتصادية لنفسها ولأطفالها سوف تواجه إمكانية معاودة النظر في مستوى المعيشة الذي سيتعرض بشكل أو بآخر للهبوط .

ج ـ زوجة السجين :

هي التي تكون مسئولة عن الأسرة مسئولية كاملة ، حيث نجد أنها تفقد الإحساس بالتوافق فقد لوحظ عليها صور الضعيف نتيجة القهر الاجتماعي الخارجي بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية .

ولذلك ينبغي الاهتمام بأسرة السجين وتوجيهها إلى المؤسسات المهتمة برعاية المسجونين خاصة إذا كان السجين هو عائل الأسرة الوحيد مما يحول بينها وبين الانحراف وتزيل من نفس السجين مشاعر القلق والاضطراب التي قد تسيطر عليه بسبب عجزه عن تدبير أمور أسرته وكفالة عيشها .

رابعا : المناخ الأسري:

المناخ الأسرى يشتمل على مجموعة تقييمات أو وجهات نظر أعضاء أسرة ما عن إدراكهم بصورة كلية لنوع العلاقات التفاعلية المتبادلة بينهم وتأثيرها عليهما ، وهو بمثابة الجو الذي ينمو في إطاره الأبناء وتتشكل الملامح الأولى لشخصياتهم ويعتبر كذلك المصدر الأساسي لإشباع حاجاتهم واستثارة طاقاتهم وتنميتها، وفي سياقه يتعرض الأبناء لعملية التنشئة أو التطبيع الاجتماعي وفق أساليب معينة ، ويشعر من خلاله بردود الأفعال المباشرة تجاه محاولاته الأولى للكشف والتجريب ، وتكوين شخصية مستقلة لها طابعها وأهدافها الخاصة . **المناخ الأسري** من أهم العوامل المؤثرة على النمو النفسي والاجتماعي للأبناء فالحياة الأسرية التي يتوفر فيها الحب

والمودة والحرية والاستقرار النفسي والعلاقات المنسجمة بين الوالدين ضرورة للنمو السليم للأبناء والعكس وعلى نقيض تلك العلاقة الو الدية قد ينعكس سلبيا على اضطراب سلوك الأبناء.

يعرف المناخ الأسري بأنه مجموعه من الخصائص والصفات البيئة الأسرية التي يمكن تصورها من قبل الأفراد الذين يعيشون فيها والتي تعمل كقوة هامة ورئيسية في التأثير على سلوكهم .

يتسم المناخ الأسري بعدة خصائص أساسية :

١ _ أن المناخ الأسري والتفاعل المتبادل بين الإخوة لهما دور مؤثر في عملية النضج الاجتماعي لكل من الطفل والمراهق والشاب ، و إكسابه العناصر المتباينة المكونة لشخصيته ، ويعتبر التفاعل مع الإخوة عامل هام في عمليات النضج الاجتماعي والاستقلالي للفرد ، فمن خلالهم يتعلم النظر في سلوكه وتصرفاته فيدرك الممنوع والمرغوب والصواب والخطأ ويبدأ في التفكير في نفسه من خلال تصرفاته ونظرتهم إليه.

٢ _ تتضح العلاقة بين المناخ الأسري وبعض أساليب الاتصال التي تسود في المناخات المتعددة وسمات كل أسلوب من خلال الدراسات الاجتماعية والنفسية لوصف أنواع السلوك السائد في أجواء الأسرة والتي أظهرت الصفات التالية : الحرية ، والضبط ، والاستشارة ، والخمود ، والانسجام ، سوء التكيف ، الاستحسان ، المعقولية ، الانفعالية ، الاجتماعية ، الفردية .

٣ _ يسود المناخ الأسري السعيد علاقات الود والعطف والتعاون والاهتمام والعناية بين الوالدين وأثرهما على أساليب تنشئة الأبناء وأساليب التفاعل بين أفراد الأسرة.

٤ _ المناخ الأسري غير الطبيعي وغير السوي يطلق عليه مصطلح الأسرة المنجبة للمرض وهذا المناخ يخلف عنه اتجاهات وجدانية غير سوية.

أنماط المناخ الأسري:

أ ــ النمط الديمقراطي:

يقوم على الشورى وتوزيع المسئولية بين الأفراد ويسود فيه أسلوب المشاركة وحرية الرأي والاحترام المتبادل ووضوح الأدوار وتوقعاتهم بين أفراد الأسرة.

السمات العامة للأسرة في ظل المناخ الديمقراطي:

ــ يتيح فرصة حرية التعبير عن الرأي ويدرب الأفراد على أسلوب النقد البناء.

ــ احترام ذاتية الأبناء وتشجيعهم أن يكون لهم رأي في قرارات الأسرة.

ــ تنمية الاعتماد على النفس في مواجهه المشكلات .

ب ــ النمط الأوتوقراطي:

هذا النمط يغلب علية النزعة الاستبدادية من جانب الوالدين تجاه الأبناء، كما يعتمد أيضا على استطراد دافع الخوف لديهم باستخدام أساليب العقاب والإسراف فيه كالتوبيخ والتحقير والتهديد والحرمان من بعض أو جميع المكافئات.

السمات العامة للأسرة في ظل المناخ الأوتوقراطي:

ــ المراقبة الشديدة لكل تصرفات وسلوكيات الطفل.

ــ عدم إعطاء الطفل الفرصة لممارسة سلوكياته بشكل طبيعي.

ــ الاستخدام المطلق للعقاب البدني واللفظي في معظم المواقف.

ــ ليس للأبناء دور في ما يتعلق بقرارات الأسرة.

ـ عدم التشجيع على لغة الحوار والمناقشة بين أفراد الأسرة.

ج ـ النمط الفوضوي:

يتخذ فيه الآباء موقف اللامبالاة من الأبناء وترك الحرية المطلقة للطفل بدون ضوابط ، ولا يكون لهم دور واضح في حياه الأسرة بل يمكن لكل عضو في الأسرة أن يتخذ قراراته بنفسه وفقا لرغباته مع وعدم الاهتمام بما هو مرغوب أو غير مرغوب من سلوكيات وتركهم كذلك دون توجيه وإرشاد في معظم المواقف الحياتية .

السمات العامة للأسرة في ظل المناخ الفوضوي:

ـ لا يبالي الآباء بتصرفات وقرارات الأبناء.

ـ يتصرف الأبناء بدون قيود .

ـ لا يستخدم الآباء أي نوع من العقاب.

ـ ترك الطفل دون توجيه أو أرشاد يذكر.

التنشئة الاجتماعية للأبناء:

عبارة عن عملية تعلم للأدوار الاجتماعية أثناء التفاعل الاجتماعي ، تبعا لذلك هي مجموع الأدوار التي يؤديها الشخص وتكاملها النسبي متوقف على اتساق سلوك الشخص عبر المواقف المختلفة.

الرعاية الو الدية للطفل:

العجلة في الحكم على طفل معين بأنه مضطرب أمر خاطئ وقد تكون له آثاره النفسية والاجتماعية لاحقا ، وهنا يجب أن نكون مدركين لخصائص مراحل النمو وتمييز تطور الطفولة في سلوك الطفل بين ذلك الذي يحتاج منه إلى التدخل المهني (طبي أو نفسي) بسبب شذوذه وعدم ملاءمته لمتطلبات النمو الأمر الذي لا يحتاج إلى التدخل العلاجي ، بل قد يكون المطلوب منه تشجيعه ، بسبب انسجامه مع المتطلبات التي تفترضها ضرورات النمو وهنا يكمن أساسا دور الوالدين والمدرسة.

تحقيق التكامل النفسي للطفل

حيث أن الاتزان النفسي بين الوالدين يتوقف عليه إلى حد كبير النمو النفسي السليم لكل أفراد الأسرة وتنجح الأسرة في تحقيق التكامل النفسي للطفل إذا ما نجحت في توفير **العناصر التالية**:-

أ ـ أن يكون كل من الوالدين متفهماً ومدركاً لحقيقة دوافعه في معاملته لطفله وكذلك لحقيقة عواطفه تجاه الطفل، قادراً على حبه دون أن يصاحب هذا الحب القلق البالغ أو التدليل أو السيطرة الجامحة عليه.

ب ـ أن يكون كل من الوالدين واعياً ومدركاً بحاجات الطفل المرتبطة بنموه وبتطور نمو مفهومه عن نفسه وعن علاقته بغيره من

الناس كحاجات الشعور بالأمن والطمأنينة كذلك الحاجة إلـى التقـدير والحب والثقة بالنفس.

ج ـ أن يؤمن الوالدان بأن بين الأطفال فروق فردية فـي القـدرات والاستعدادات تختلف عن قدرات واستعدادات غيره من الأطفال ومن ثم لا يستعرض الوالدان أخطاء الطفل على مرآي ومسمع مـن الآخـرين خاصة أمام رفاقه وأصدقائه.

ولما ثبت أن الدعامة الرئيسية للشخصية تقوم في السنوات الأولى من حياة الطفل وأنها تقوم أساساً على فكرة التفاعل العائلي الذي يتم داخـل الأسرة والذي يلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الطفل ، ويجـب أن نعلم أن الخلافات العنيفة الهدامة التي تصيب صرح الأسرة، تهدم القيم والمعايير والأسس التي وضعها الوالدان في حياتهما معاً كأسلوب لتربية أطفالهما. وتحطم التوازن العاطفي في الأسرة .

ونظراً لأن الأم لها دور فعال لتكوين شخصية الطفل فـإن حرمـان الطفل من عطفها ومن وجودها خطورة كبيرة وذلـك لأن أول أسـس الصحة النفسية إنما يستمد من العلاقة الحارة الوثيقة التي تربط الطفـل بأمه أو من يقوم مقامها بصفة دائمة. لذلك فإن انفصال الطفل عن أمـه خلال مرحلة الطفولة وعن بيئاته الأصلية له آثـاره الخطيـرة علـى شخصيته.

تتمثل أهم هذه الآثار فيما يلي :-

أ ـ تعطيل النمو الجسمي والذهني والاجتماعي، حيث أكدت دراسات الطفولة أن مستويات النمو تهبط إلى درجة كبيرة فـي حالـة حرمـان الطفل من رعاية أمه، وإيداعه أحد المؤسسات.

ب – أضطرب النمو النفسي للطفل واضطراب تكوين الأنا ، وذلك لأن الطفل يمر في السنوات الأولى من عمره بعملية تربوية نفسية تساعد على تكوين الذات والتي تكاد تكون صور للواقع الذي تقره البيئة. وانفصال الطفل عن أمه وحرمانه من عطفها يعرضه للانحراف والاضطرابات السلوكية.

جوانب الدور ألوالدي :

من الأمور التربوية التي يجب مراعاتها بدقة الاهتمام بشئون الأبناء، والتعامل معهم بعطف وتعاون، بالإضافة إلى تفهم احتياجات الأبناء المادية والصحية والنفسية والاجتماعية. وهذا من أهم ما يدفع الأبناء إلى التعاون مع الآباء ... فكيف يتم تربية الابن دون إزالة العوائق النفسية والمادية التي تعوقه، وكيف يتم تعديل سلوكه دون إشعاره بالتأييد والاحترام.

أسس علمية ينبغي توفرها في الدور ألوالدي:

١– أن يكون الوالدين بمثابة قدوة صالحة ونموذج يحتذي أمام الأبناء في المواقف المختلفة ، فالتلقين والأمر ألقولي فقد لا يثمر ولا يفيد إلا إذا وجدت القدوة الصالحة.

٢– أن يقوما بتنشئة أبنائهما على القيم والتقاليد الحميدة والمسئولين دون إفراط أو تفريط في أسلوب التربية.

٣– تعميق القيم الدينية في الأبناء ومراقبة تنشئتهم الدينية مع تلقين الابن منذ طفولته أن للوالدين حقوق عليه.

٤– توفير المناخ النفسي الهادئ للأبناء والخالي من الصراعات.

٥– العمل على إشباع احتياجات الأبناء بطريقة متوازنة.

٦- الاهتمام بمتابعة الأبناء وملاحظة أي تغير في تصرفاتهم أو حالتهم الجسمية أو النفسية.

٧- الرقابة المحكمة للأبناء وعدم إعطائهم حرية مطلقة.

٨- مساعدة الأبناء في مواجهة المشكلات بطريقة سليمة.

٩- أن يكون هناك حوار إيجابي وبنّاء بين الوالدين وأبنائهما. كي يتحقق الاتصال والتواصل بينهم.

١٠- العمل على تدعيم الترابط والتفاهم بين الأسرة والمدرسة مع متابعة التحصيل الدراسي وحل العقبات.

١١- تخطيط وقت الفراغ للأبناء بأنشطة يحبونها والعمل على تنسيقه في ما هو مفيد للأبناء والمجتمع .

١٢- الاهتمام بإكساب الابن القيم الخلقية والمعايير السلوكية المتوافقة مع المجتمع وتشجيعه على التعاون والاستجابة لروح الجماعة داخل الأسرة والمدرسة والمنظمات الاجتماعية الأخرى.

١٣- توجيهه إلى الاختيار السليم لرفاقه وأصدقائه ومراقبة سلوك الجماعات التي ينتمي إليها.

١٤- بناء صداقة مع الأبناء وعدم حصر العلاقة على إلقاء الأوامر والتعليمات ... وذلك من خلال فتح حوار مع الأبناء وتركهم يعبرون عن أنفسهم.

١٥- التواجد المستمر أو المتابعة المستمرة، وليكون وقت اللقاء بالأبناء فعالا وهادفا وممتعا مع ضرورة اصطحاب الأبناء في المناسبات الخاصة والعامة لتعليمهم الأدوار الاجتماعية.

١٦- الرعاية الصحية ومتابعة نمو الابن بدنيا ودفعه للاشتراك في رياضة من خلال النوادي أو مراكز الشباب.

- توعية الأبناء بالمعلومات والقواعد الصحية لسلامتهم الجسمية :-

أ- ضرورة التوازن والاعتدال في الطعام والشراب.

ب- تعويدهم النوم والاستيقاظ المبكر.

ج- مزاولة الرياضة البدنية المناسبة.

د- الحث على النظافة وحماية أجسامهم بوقايتها من أسباب الأمراض

- التنشئة الوجدانية للأبناء من خلال :

أ- إشباع حاجتهم والقبول والتقدير.

ب- متابعة تدعيم الثقة بالنفس وتحمل المسئولية لديهم.

ج- ضبط قوة الاتصال وتوجيهها لدى الأبناء.

د- متابعة إشباع حاجة الأبناء إلى الحب والعطف والحنان

- تنمية السلوك الإيجابي وتعزيزه ... وذلك من خلال :-

أ- الثناء على الابن وإظهار الرضا والابتهاج عند إنجازه أو تأديته لعمل مرغوب فيه.

ب- مكافأته على ما يحققه من إنجاز.

ج- تجاهل السلوك السيئ عند حدوثه ، ثم معالجته بعد ذلك بالشرح والإقناع والأسباب التي توجب الامتناع عنه.

د- تجنب رشوة الابن ، كوعده بشي أو تعديل سلوك الأم أو الأب تجاهه كشرط لكي ينفذ أو يتجنب عملا معينا. مع عدم استخدام الرشوة كبديل

عن الحب والاهتمام به أو كوسيلة لدفع الابن لإنجاز عمل مـــا، وإنمـــا يجب أن يكون سلوك الابن نابعا من داخله ومن اقتناعه بفائدة الـــسلوك الجديد وليس مجرد الحصول على المكافأة

الأخطاء الشائعة في تربية الأبناء :

(١) إصدار الأوامر ٠٠ الجفاء وهذا واقع أكثر الآباء .

(٢) كثرة غياب الأب عن المنزل .

(٣) إهمال الأبناء وعدم الاعتداد برأيهم .

(٤) الخوف الزائد على الأبناء .

(٥) تربية الأبناء على الفوضى والتدليل الزائد .

(٦) التربية العاطفية فقط .

(٧) عدم إعطاء الأبناء فرصة للتخلص من العيوب.

(٨) المقارنة بين الأخوة .

(٩) المبالغة في إحسان الظن أو إساءة الظن بالأبناء .

(١٠) عدم الاهتمام برياضة الجسم .

(١١) أن انشغال الأسرة عن تربية أبنائها .

الواقع يؤكد أن دور الأب له نفس خطورة دور الأم بدليل ما نلاحظـــه من اضطراب في سلوك الأطفال الذين حرموا من وجود الأب أثناء نشأتهم وعادة علاقة الطفل بوالده تنحصر في السنة الأولى من عمره – ويجب أن نوضح أن معرفة الطفل لأبيه لا تتوقف على الساعات التي يقضيها معـــه

بل تتوقف – إلى حد كبير على نوع هذه الأبـوة – ومعاملتـه لطفلـه – والطريقة التي يتصرف بها مع هذا الطفل.

من هنا فان الاتصال النفسي الدائم بين الأطفال والآباء أمر ضـروري وهام ، فإذا كان الأب لابد أن يمثل السلطة في المنزل فيجب أن يعرف أن هذه السلطة لا تعنى الحرمان أو القسـوة أو القمـع لكل رغبات ونزعات الطفل – بل تعنـى **التنظيم والتوجيـه** للطفل والذي يساعده **على الإدراك الحقيقـي لذاته**. كما يسـاعد الأب أبنائـه على تكوين مهارات التعامـل مع الغيـر. وقد أثبتت الدراسات وجود علاقة بين السلوك المنحرف للطفل وطريقة معاملة والده له. ولكي يصبح أسلوب التنشئة الأسرية فعالاً ويكون للأسرة دوراً إيجابيا : فان عليها :

أن تعمل على تدريب الأطفال **على أنماط السلوك المتطـور** وذلـك بتطوير **المعايير والقيم والتقاليـد البالية** التي لا تسـاير العـصر مثـل قضية اختلاط الفتى والفتاة وخروج المرأة للعمل. وبذلك يتـوفر المنـاخ النقي السليم لتمسك الأطفال بالمعايير والقيم السائدة في المجتمع الحديث.

أن تعمل الأسرة على تبصير الأطفال **بالمعايير والقيم والمثل المنحرفـة** حتى لا يتبنوا أنماط السلوك غير المقبول اجتماعيا .

أساليب رعاية وتنشئة الطفل:

أ : الأساليب السوية:

ـ أسلوب **الحرية (الديمقراطية)** في المعاملة ويعتمد هذا الأسلوب على احترام شخصية الطفل في المنزل والعمل على تنمية شخصيته بتـوفير كافة المعلومات التي يريدها الطفل وأن يأخذ **قراره بعد توضيح كافـة**

الاحتمالات والنتائج المختلفة، ويحقق هذا الطفل حرية متزايدة واختيار أوسع ومعلومات أكثر.

ـ الأسلوب الذي يحقق **الأمن النفسي للطفل** هو الــذي يقــوم علـــى عناصر **الحب والقبول والاستقرار** وقد تبين أن ثبات الأســاليب التـــي يتعامل بها الطفل شرطاً أساسياً لتحقيق الاستقرار النفسي للطفل.

ب : الأساليب غير السوية :

معظم الأطفال المولودون **في عائلات مركبة** يكونوا محظوظين في حياتهم المنزلية نظراً لعدم خبرة الأمهات والتي لا يتوفر لديها الخبــرة ما يفي باحتياجات المولود وكيفية العناية به في مثل هذه الحالة نجد أن **الجدة تكون نعمة وضرورة اجتماعية** في حياة الطفل .

ولكن نجد أن بعض الأمهات تشتكى من سلوك الجدة في التدليل وهذه نقطة غاية في الأهمية حيث أن السلوك المتوازن غاية في **الأهمية حيث أن التدليل الزائد و السلوك الذي يتسم بالجمود كلاهما أســاليب غيــر صحيحة.** بينما الأغاني الرقيقة وحمل الطفل والقــصص الأســطورية والخيالية والحلوى التي يحصل عليهم الطفل من أجداده تمثل الأشــياء المهمة التي يحصل عليها الطفل في حياته.

لابد من لفت النظر لعدم تدخل الجدة في سلوك الأم مع طفلها حتى لا يؤثر ذلك على تنشئة الطفل وتجعله يتذبذب في الاستجابة **أين الخطــأ، الصواب ، ويصبح مشوش** المعلومات. وهذا السلوك تتصف به البيئــة الغير صحيحة للطفل.

من الأساليب الغير سوية ما يلي :-

١- الحرمان :

هذا العامل له تأثير كبير على الطفل لأنه يعمل على كف الطفل عن الحصول على ما يحتاجه من الكثير من الأشياء التي يريدها وقد يكون ذا أهمية كبيرة بالنسبة له.

وقد يتخذ الحرمان شكلاً أو أكثر من المظاهر التالية :

أ- حرمان الطفل من عطف ورعاية الأم.

ب- حرمان الطفل من عطف ورعاية الأب.

ج- حرمان الطفل من عطف ورعاية الوالدين معاً.

د- حرمان الطفل من إشباع حاجاته الأساسية أو بعضها.

أثر الحرمان على الطفل :-

- لا يستطيع تحمل أعباء الحياة.
- يعانى من كثير من التجارب السيئة في حياته.
- يؤثر على الأمن النفسي وتوافقه الشخصي والاجتماعي.
- يعانى من عدم الاتزان الوجداني.
- قد يؤدى إلى السلوك المنحرف.

٢- النبذ والإهمال :

يتخذ الوالدين لأبنائهم أحد أو بعض المظاهر التالية :

أ- كثيراً ما يقوم الوالدان بأشكال مختلفة من العقاب البدني أو التهديد أو الحرمان من ألوان النشاط الاجتماعي كالزيارات والترفيه واللعب. والإفراط في العقاب يولد في الأبناء **الشعور بالتعسف والظلم** بل كثيراً ما يؤدى إلى نشأة **الضمير المتزمت القاسي** لديهم. كما تمتلئ نفس

الطفل بقدر كبير من الكراهية والسخط التي تسبب له توتراً وألماً شديداً يشعره في كل لحظة بتهديد كيانه وشخصيته واستغلاله.

أما الصرامة والقسوة وخضوع الأبناء التام للأوامر والنواهي التي يصدرها آبائهم فإنها تؤدى إلى **شخصيات ضعيفة** لا تقوى على المنافسة وإبداء الرأي ولا تمارس ألوان النشاط الاجتماعي وبالتالي يؤدى إلى كثير من ألوان الانحرافات السلوكية.

ب ــ **كثرة إصدار التحذيرات المختلفة** من الوالدين إلى الطفل او الأبناء ، تصبح مثار قلق واضطراب بل وفزع للطفل وتصل إلى حد شعوره بعدم الأمن والاستقرار.

ج- كثرة لوم وإذلال الطفل بالعديد من الصور كالنقد أو السخرية أو ذكر محاسن أقرانه ومعايرته بأخطائه في نفس الوقت.

أضرار هذا الأسلوب :

١- قد يؤدى بالطفل إلى الانطواء أو الانزواء أو انسحابه من معترك الحياة الاجتماعية .

٢- يؤدى إلى شعور الطفل بالنقص وعدم الثقة في نفسه .

٣- صعوبة تكوين شخصية مستقلة نتيجة منعه من التعبير عن نفسه .

٤ــ شعوره الحاد بالذنب .

٥- كرهه للسلطة الو الدية ، وقد يمتد هذا الشعور إلى معارضة السلطة الخارجية في المجتمع .

٦ــ قد ينتهج هو نفسه منهج الصرامة والشدة في حياته المستقبلية عن طريق عمليتي التقليد أو التقمص لشخصية أحد الوالدين أو كلاهما.

٣-الإفراط في الرعاية والحماية :

أن الإفراط في رعاية وحماية الطفل يؤدى إلى حرمانه من الفرص التي تساعده على التعليم – ونجده يلقى بكثير من المسئوليات على الآخرين وبهذا فإنه يفقد إمكانياته للتعلم ولاكتساب الخبرات المختلفة. وفرض الحماية الزائدة على الطفل وإخضاعه لكثير من القيود ، وكذلك من أساليب الرعاية الزائدة أيضا الخوف الزائد على الطفل وتوقع تعرضه للأخطار من أي نشاط .

أضرار هذا الأسلوب :

١- يخلق مثل هذا النمط من التربية شخصا هياباً يخشى اقتحام المواقف الجديدة

٢- عدم الاعتماد على الذات .

٤ – الإفراط في التسامح والتساهل :

الإسراف في تدليل الطفل والإذعان لمطالبة مهما كانت يؤدى إلى خلق أطفال لا يتحملون المسئولية ولا يستطيعون التحرر من الأبوين أو من سلطاتهم وإرادتهم ، أي أطفال لم ينضجوا بعد كما يؤدى إلى خلق الطفل الأناني. وبهذا يمكن القول بأن هذه الأساليب السلبية هي مصدر المشاكل للأطفال حيث تؤدى إلى الوقوع في الاضطراب وعدم التوافق والتكيف الشخصي.

أضرار هذا الأسلوب :

-عدم تحمل الطفل المسئولية.

- الاعتماد على الغير .

- عدم تحمل الطفل مواقف الفشل والإحباط في الحياة الخارجية حيث تعود على أن تلبى كافة مطالبه .

- توقـــع هـــذا الإشـــباع المطلـــق مـــن المجتمـــع فيمـــا بعـــد.

- نمو نزعات الأنانية وحب التملك للطفل .

٥ ـــ التذبذب بين الشدة واللين في معاملة الطفل:

يعاقب الطفل مرة في موقف ويثاب مرة أخرى على نفـــس الموقـــف مثلاً.

أضرار هذا الأسلوب :

١- يجد صعوبة في معرفة الصواب والخطاء .

٢- ينشأ على التردد وعدم الحسم في الأمور .

٣- ممكن أن يكف عن التعبير الصريح وعن التعبير عن آرائه ومشاعره.

٦ ـــ الإعجاب الزائد بالطفل:

حيث يعبر الآباء والأمهات بصورة مبالغ فيها عن إعجابهم بالطفل وحبة ومدحه والمباهاة به .

أضرار هذا الأسلوب :

- شعور الطفل بالغرور الزائد والثقة الزائدة بالنفس .

- كثرة مطالب الطفل .

- تضخيم من صورة الفرد عن ذاته ويؤدى هذا إلى إصابته بعد ذلـــك بالإحباط والفشل عندما يصطدم مع غيرة من الناس الذين لا يمنحونه نفس القدر من الإعجاب.

٧ــ اختلاف وجهات نظر الوالدين في تربية الطفل :

كأن يؤمن الأب بالصرامة والشدة بينما تؤمن الأم باللين وتدليل الطفل أو يؤمن أحدهما بالطريقة الحديثة والأخر بالطريقة التقليدية.

أضرار هذا الأسلوب:

١- قد يكره الطفل والده ويميل إلى الأم وقد يحدث العكس بأن يتقمص صفات الخشونة من والدة .

٢- ويجد مثل هذا الطفل صعوبة في التميز بين النصح والخطاء أو الحلال والحرام كما يعانى من ضعف الولاء لأحدهما أو كلاهما .

٣- وقد يؤدى ميله وارتباطه بأمه إلى تقمص الصفات الأنثوية .

الباب الرابع

الملابس والنسيج

الفصل الأول

الألياف النسيجية وخواصها

ترتبط المنسوجات والملابس ارتباط وثيق الصلة بالاقتصاد المنزلي حيث تمثل الملابس أحد أوجه الإنفاق المادي والمشتملة على الأغذية والسكن والأثاث والبنود الأخرى التي تتطلبها كل أسرة لسد احتياجاتها. لذا كان من الضروري الاهتمام بأهم بند من بنود الإنفاق ألا وهو الملابس كأحد العناصر الهامة في الاقتصاد المنزلي.

دراسة الخامات النسجية وصفاتها والعناية بها من الأمور الهامة والضرورية لأفراد الأسرة حيث تعطي معلومات أساسية عن كيفية الاستخدام الأمثل لأي نسيج وذلك لتحقيق الأغراض الوظيفية التي ستستعمل من أجلة. **فالخيوط التي تستخدم في النسيج لها صفاتها المميزة** والتي تتطلب عناية خاصة لتفي بغرض الاستعمال المتباين، فبعض الخيوط تبدوا خشنة والأخرى ناعمة ومريحة على الجلد عند اللمس والاستخدام. وذلك لان الأنسجة تتكون من مجموعة من الألياف أو الشعيرات النسيجية وهي إما ألياف طبيعية أو صناعية .

أهم فروع مجال المنسوجات والملابس وهى:

١- الألياف والمنسوجات وطرق الغزل والنسيج والتجهيز والصباغة والطباعة.

٢- العناية بالأقمشة والملابس خلال مراحل الاستخدام والتنظيف والتخزين.

٣- أسس جودة الخيوط والأقمشة والملابس.

٤- أنواع الأقمشة وطرق نسجها (التركيب النسجي) وخواصها الكيميائية والطبيعية والميكانيكية.

٥- أسس التفصيل وأعداد الباترونات والحياكة.

٦- أسس وعناصر تصميم الأزياء.

٧- الموضة والعوامل المرتبطة بها.

٨- ملابس فئات خاصة مثل: ملابس الحوامل، والمرضعة، والمعاقين جسمياً، وكبار السن، والعمال الذين يتطلب عملهم ملابس خاصة.

٩- ملابس المراحل العمرية المختلفة "مرحلة الطفولة، ومرحلة المراهقة، ومرحلة الشباب" .

١٠- ملابس الحماية من الظروف البيئية والظروف المهنية.

١١- الملابس والصحة الجسمية والنفسية والفسيولوجية.

١٢- أقمشة المفروشات "ستائر - سجاد - موكيت - أقمشة تنجيد - أقمشة معلقات - أغطية سراير - البطاطين - اللحاف".

١٣- أسس تطريز الملابس والمفروشات.

١٤- الخامات المساعدة "الفازلين - الحشو - البطانات - الشريط اللاصق".

١٥- الإكسسوارات الملبسية.

١٦- مكملات الزى: الشنط - الأحذية - الأحزمة - القبعات - القفاز.

١٧- أدوات الغلق: السوست - الزراير - الكباسين - الكبش.

ولقد شهدت صناعة النسيج تقدماً هائلاً خلال العشرين سنة الماضية بحيث أصبح بالإمكان إنتاج الأنسجة العديدة من الألياف المختلفة . فبعض هذه الألياف كالقطن والكتان والحرير الطبيعي والصوف يتم الحصول عليها من مصادر طبيعية ولكن الكثير من ألياف النسيج هي من صنع الإنسان مثل : (النايلون ، البوليستر ، الريون). . الخ

فالأنسجة المصنوعة من الألياف الطبيعية لها مواصفات خاصة تجعلها تتميز بالآتي

– تمنح الجسم برودة في الصيف ودفئاً في الشتاء.

– مريحة للجسم لكونها تمتص الرطوبة (العرق) بسهولة. إلا أنها لا تخلو من **بعض السلبيات التي من أهمها** :

– ارتفاع ثمنها نظراً لتناقص مصادرها في العالم.

– حاجتها إلى العناية أكثر من غيرها من الأنسجة الأخرى.

أما الأنسجة المصنوعة من ألياف مصنعة – أي من صنع الإنسان – فتكون

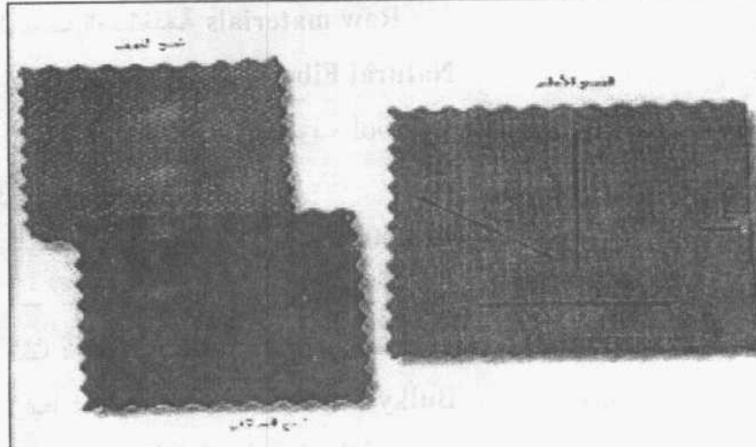
– أرخص ثمن من سابقتها .

– قليلة التجعيد.

– سهلة العناية من حيث (الغسل والكي) .

– أنها غير مريحة للجسم بسبب عدم قابليتها لامتصاص الرطوبة (العرق) مما يجعلها تلتصق بالجسم .

– سريعة الاتساخ .



أنواع الأقمشة

تصنع الأقمشة الطبيعية من الألياف النباتية أو الحيوانات المنسوجة هي **الأنواع المعروفة** : القطن ، الصوف ، الحرير بالإضافة إلى الكتان ، تكون الأقمشة الطبيعية عادة سهلة التخيط أكثر من غيرها . تصنع الأقمشة التركيبية من الألياف المنتجة كيميائياً بما فيها النايلون،الأكريليك،الأسيتات والبوليستر . تصنع الأقمشة الصناعية أو التركيبية لتأخذ مظهر وملمس الأقمشة الطبيعية . فقد يشبه البوليستر القطن أو الحرير، الأسيتات والنايلون ومضة الحرير ويقلد الأكريليك ببنية ومظهر الصوف . والرايون هو عبارة عن ألياف مصنعة من النبات. ومعظم الأقمشة توليفة من الألياف الطبيعية والصناعية التي تقدم أفضل مميزاتها مثل راحة القطن الممزوج والمقاومة للتجعد المعروفة للبوليستر.

الخامات المستخدمة Raw materials

أولا: الخامات الطبيعية Natural Fibers

ـ القطن Cotton، الـصوف Wool، الجـوت Jut، الكتـان Linen والحرير الطبيعي Silk.

ثانيا: الألياف الصناعية Synthetic Fibers

ـ البوليستر Polyester، الفسكوز Viscose، النايلون Nylon.

ثالثا : الخيوط المستمرة من البوليستر Continues Filament

رابعا : الخيوط المتضخمة Bulky Yarns

خامسا : خيوط الفنتازيات والمخننة

ـ الخيوط المخلوطة (بوليستر + قطن مثلا) Blended Yarns

الخيوط الكربونية وغيرها Carbon Yarns

خواص واستعمالات بعض الألياف النسيجية:

- القطن:

يعتبر من الألياف الطبيعية البذرية، وهو من أكثر الخامـات النـسيجية استعمالاً وتتوافر فيه الخواص الآتية: **وفيما يلي مزايا وعيوب الأنـسجة القطنية:**

١ـ قوي ويتحمل طويلاً.

٢ ـ سهل الغسل .

٣ـ لا يتأثر بالمواد الكيماوية .

٤ ـ مريح للجسم ويمتص العرق بسهولة.

٥ ـ لا يتأثر بالعثة.

٦ـ أرخص الخامات سعراً فهو يستخدم تقريباً في جميع أغراض الغزل والنسج بدءاً من الحبال إلى أفخر أنواع الملابس الخارجية.

٧ـ يستجيب القطن بسهولة لعمليات التبييض والصباغة والتجهيز.

٨ـ يعتبر القطن متوسط المتانة وتبلغ متانته فى الشد (٣-٥ جرام/دينير) وتتأثر المتانة بنسبة الرطوبة المكتسبة.

٩ـ يعتبر القطن غير سهل الاستطالة حيث تبلغ استطالة الشعيرات عند القطع (٥-١٠%).

١٠ـ تعتبر شعيرات القطن نسبياً غير مرنة فتبلغ نسبة الرجوعية (٧٤%) عند استطالة قدرها (٢%).

١١ـ تبلغ نسبة اكتساب الرطوبة للقطن في الظروف الجوية العادية (٨,٥%).

١٢ـ خيوط القطن المبللة أعلى متانة من الخيوط العادية.

١٣ ـ تعطى عملية المرسرة (تمريرها في محلول بارد من الصودا الكاوية المركزة ثم الغسيل بالماء) لمعه حريرية وملمساً ناعماً وتزداد المتانة بحوالي (٣٠-٥٠%) وتزيد من مقدرة الشعيرات على امتصاص السوائل كما أنها تعمل على إزالة الالتواء الموجود بشعيرة القطن.

١٤ـ يقاوم القطن التحلل بالحرارة حتى ١٥٠°م.

١٥ـ تقل متانة الأقمشة القطنية باستمرار تعرضها لأشعة الشمس، كما أن لون الشعيرات يصفر نتيجة لتأثير الأشعة الفوق بنفسجية.

١٦ــ يتأثر القطن بالبكتيريا التي تتكون عليه فـــي ظــروف الرطوبـــة والحرارة وتساعد على تعفن الخيوط والأقمشة وجود مواد تجهيز نشويه عليها.

استخدامات القطن: أقمشة الملابس، المفروشات، التنجيد، الحشو، خيوط الحياكة، الدوبار، كاوتش الإطارات، السيور، أقمشة الفلتر، بطانات الأحذية، أقمشة تجليد الكتب، الشاش، الغيار الطبي ، القطن الطبي.

العيوب

- يتجعد بسهولة.
- تظهر عليه بقع من العفن إذا تم حفظه رطباً .

٢ – الكتان:

يعتبر من الألياف الطبيعية ألللحائية، الكتان من أقدم المنسوجات التـــي عرفها الإنسان وقد استعمله القدماء المصريين في لف موتاهم . وهو نسيج نباتي نحصل عليه من ساق نبات الكتان. يزرع نبات الكتان فـــي أمـــاكن متعددة من العالم مثل هولندا – روسيا – بلجيكا – أيرلندا وأجود أنواعه **الكتان الأيرلندي.** ومن مميزات خيوط الكتان خلوها من الشعيرات البارزة على السطح مما أعطى للأقمشة المنتجة منه **الخواص الآتية:**

١- إنتاج أقمشة ذات سطح أملس خالي من الوبرية بالإضافة إلى اللمعـــة الجميلة التي تجعله أفضل الألياف لصناعة المفارش.

٢- خاصية اللمعان تساعد الأقمشة الكتانية على عدم الاتساخ بسهولة ولذلك تستعمل لعمل القمصان والملابس الغالية الثمن.

٣- خاصية السطح الأملس للأقمشة الكتانية يعطى لها ملمساً بارداً، وهو من المفضل في ملاءات الأسرة.

٤- تناسب أقمشة الكتان فوط الوجه وتجفيف الزجاج لسهولة امتصاصها للرطوبة.

٥- مقاومة أقمشة الكتان للتجعد ضعيفة ما لم يتم تجهيزها بمادة مضادة للتجعد.

٦- متانة ألياف الكتان (٦,٥ جرام/دينير).

٧- استطالة ألياف الكتان (١,٨%) للألياف الجافة ، (٢,٢%) للمبللة.

٨- نسبة امتصاص الرطوبة (١٢%).

٩- تزداد متانة الألياف المبللة من الألياف الجافة بمقدار (٢٠%).

١٠- تقاوم الألياف الكتانية التحلل بالحرارة حتى (١٣٠°م).

١١- تقل متانة ألياف الكتان بتعرضها لضوء الشمس.

١٢- ألياف الكتان لا تهاجم بالعته أو أي حشرات أخرى.

١٣- **تستخدم ألياف الكتان في:** أربطة الأحذية، خيوط الحياكة، خيوط تجلد الكتب، شباك الصيد، ورق البنكنوت، ورق الكتان، ورق السجائر، بالإضافة إلى استخدام الألياف الجيدة منه في صناعة أقمشة الملابس عالية الثمن.

٣- الصوف:

يعتبر الصوف من الألياف الحيوانية وأكثر البلدان المنتجة للصوف هي استراليا – نيوزيلندا – أفريقيا الجنوبية – أمريكا – الأرجنتين.**ومن عيوبه**

ومزاياه انه يتقلص في عملية الغسل، يحتاج إلى عناية كبيرة في غسله أو ينظف تنظيفاً جافا،يتأثر كثيراً بمزيلات البقع ويتأثر بالعثة بسهولة. **ومن أهم خواصه واستعمالاته:**

١- مقدرة الصوف على استعادة الشكل الأصلي له بعد زوال القوى المؤثرة (الرجوعية) وبالتالي يستخدم في صناعة الأقمشة الخارجية.

٢- تعطى خاصية التموج في الشعيرات للأقمشة الصوفية خاصية الامتلاء ويأخذ الشكل الأسفنجي لاحتوائه على حجم كبير من الهواء. وبالتالي تعطى هذه الخاصية للأقمشة الصوفية خاصية الدفء أثناء الاستعمال لأن الهواء المحبوس داخل هذه الفراغات يعمل كعازل حراري قوى.

٣- يمتاز الصوف بسهولة امتصاص الرطوبة، وهى خاصية مهمة عند الاستعمال في الملابس الداخلية.

٤- تمتاز الملابس الصوفية بسهولة الاستطالة (المطاطية) والعودة إلى شكلها الأصلي بعد زوال المؤثر.

٥- متانة ألياف الصوف في الشد صغيرة، إلا أن الاستطالة والرجوعية يساعدان الأقمشة الصوفية على مقاومة القطع بدرجة كبيرة.

٦- يستخدم الصوف في صناعة الجوخ (felt) بطريقة التلبيد نتيجة لوجود الحراشف على سطح الشعيرة.

٧- يحتاج الصوف في غسيله إلى عناية شديدة بالمقارنة بالألياف الأخرى لتفادى الانكماش الذي قد يحدث نتيجة للتلبيد الذي يتعرض له الصوف أثناء الغسيل.

٨- يستخدم الصوف في الملابس الخارجية والداخلية، السجاد، الأقمشة ذات السطح الوبري، البطاطين.

٤ــ الحرير الطبيعي:

الحرير من الألياف الحيوانية المستخرجة من دودة القز أي هو نسيج حيواني تنتجه دودة الحرير (القز) التي تتغذى على أوراق نبات التوت والصينيون هم أول من عرف صناعة الملابس الحريرية. ومن البلاد التي تشتهر بصناعته اليابان – الصين – الهند – إيطاليا – فرنسا **ويمتاز:**

١- بنعومة الملمس.
٢- المقدرة على امتصاص الرطوبة وبالتالي ينتج منه أنواع فاخرة من الأقمشة الغالية، ولذلك فهو يستخدم في صناعة أرق الأنواع من الملابس الداخلية وملابس النوم والكرفتات.
٣- تعتمد جودة الحرير الطبيعي على جودة الشرانق المستخرج منها.
٤- يعتبر الجزء الأول من الشعيرات (الجزء الخارجي للشرنقة) أكثر سمكاً (٣ ديتير) ويستمر حتى يقل السمك (الجزء الداخلي للشرنقة) ويصل إلى (٢دينير).

الألياف الصناعية التركيبية:

يتكون من شعيرات تركيبية أو اصطناعية ويُقصد بعبارة "ألياف" تركيبية أو اصطناعية أي الألياف غير المستمرة والشعيرات من بوليميرات عضوية متحصل عليها صناعياً **بإحدى العمليتين التاليتين:**

(أ) بلمرة مونوميرات عضوية مثل البولي أميدات أو أسترات البولي يوريثان أو مشتقات البولي فينيل .

(ب) التحويل الكيماوي لبوليمرات عضوية طبيعية (مثـل السـيليلوز أو الكازين أو البروتينات أو الأعشاب البحريـة) كحريـر الفـسكوز أو أستيتات السيليلوز أو لبكوبر أو الألجينات.

من أشهر أنواع الألياف الصناعية والتي زادت استخداماتها مؤخرا:

أولاً: البولي أميد (النايلون):

تختلف خواص شعيرات النايلون اختلافاً كبيراً من الشعيرات الطبيعيـة، ويعتبر النايلون من أكثر الألياف الصناعية المنافسة للحرير الطبيعي.

١- تبلغ متانة الشد في النايلون (٤,٥ –٩,٥ جرام/دينير) وهذه المتانة تكون مصحوبة باستطالة كبيرة تتراوح (١٦% – ٣٢%) وبالتـالي تعتبـر شعيرات النايلون ذو متانة عالية.

٢- تمتاز شعيرات النايلون باستطالة عالية تتراوح (٢٦%–٣٢%) كما أن خيوط النايلون معرضة لإستطالة (٨%) ، وتسترد الى (١٠٠%) مـن طولها الأصلي بعد زوال المؤثر عليها.

٣- تزداد متانة النايلون عند البلل (حوالي ٨٠% من المتانة العادية).

٤- يمتص النايلون الرطوبة بدرجة قليلة بنسبة (٤ – ٤,٥%) ولكنها تعطى ملابس النايلون ميزة في سرعة الجفاف.

٥- النايلون مقاوم للعفن والحشرات.

٦- الملابس المصنوعة من النايلون لا تحتاج إلى كي.

٧- يمتاز النايلون بخاصية الترمو بلاستيك (أي يمكـن تـشكيله بواسـطة التسخين ثم تبريده فيحتفظ بالأشكال التي يأخذها).

٨- من عيوب النايلون قابليته لتكوين شحنات الكهرباء الاستاتيكية وذلك لقلة امتصاصه للرطوبة ويسبب تكوين شحنات الكهرباء الاستاتيكية على الملابس النايلون سرعة تعرضها للاتساخ لأنها تجذب القاذورات الموجودة بالجو.

٩- من عيوب النايلون قابلية الشعيرات للاصفرار وإذا تعرضت لفترات طويلة لضوء الشمس أو إذا تعرضت لدرجة حرارة أعلى من (١٢٠°م).

١٠- لا يتأثر النايلون بسهولة بالقلويات.

١١- يتأثر النايلون بالأحماض العضوية الساخنة.

١٢- ولهذه الخواص السابق ذكرها تساعد على إطالة العمر الاستهلاكي لها مما يجعلها مناسبة في صناعة جميع أنواع الجوارب وخاصة جوارب السيدات.

١٣- يستخدم النايلون في صناعة شباك الصيد والحبال وسيور نقل الحركة وخراطيم الحريق وقلوع المراكب والباراشوت.

١٤- تعتبر خاصية نعومة النايلون ورخاوته من الخواص التى تجعلها مناسبة للأقمشة التريكو بصفة عامة والداخلية بصفة خاصة.

ثانياً: البولي استر (التريلين أو الداكرون):

شعيرات البولي استر شعيرات ناعمة السطح وأسطوانية الشكل ومن خواصها:

١- تبلغ متانة الشد العالية (٦-٧ جرام/ دينير).

٢- استطالة الشعيرات المستمرة (٢٠-٣٠%).

٣- يشير معامل المرونة إلى مدى استجابة الشعيرات للاستطالة فيبلغ معامل المرونة للشعيرات العادية (١١٠جرام/دينير).

٤- يعتبر امتصاص الرطوبة أقل بكثير من النايلون حيث تكون نسبة الاكتساب (٠,٤%).

٥- يقاوم البولي استر الحرارة العالية حتى (٢٣٠-٢٤٠°م) وهى لا تساعد على الاشتعال بمفردها.

٦- يقاوم البولي استر المواد المؤكسدة ومواد التبييض والأحماض العضوية والقلويات والأحماض المعدنية الضعيفة، ولكنه يتأثر بالقلويات والأحماض المعدنية المركزة.

٧- لا يتأثر بالحشرات أو العفن.

٨- من عيوب البولي استر قابليته لتكوين شحنات الكهرباء الاستاتيكية نتيجة لعدم امتصاصه للرطوبة وبالتالي يعتبر البولي استر مادة عازله تماماً.

٩- تساعد خاصية الشحنات الكهربائية على سرعة اتساخ الملابس.

١٠- البولي استر يشبه النايلون في المتانة والرجوعية العالية.

١١- يستخدم البولي استر في عمل الملابس التي تحتاج إلى كسرات دائمة (البليسيه) لا تزول بالغسيل.

١٢- يصنع منه الأقمشة الخفيفة والرفيعة مثل أقمشة التل والفوال والتفتاه الستان والأورجنزا.

١٣- يستخدم البولي أستر في صناعة جميع أنـواع الملابـس الخارجيـة والستائر وشباك الصيد والكرفتات والقمصان.

ثالثاً: البولي اكر يليك (الأكريلان):

شعيرات الأكريليك مثل باقي الشعيرات التركيبية الأخرى فهي ملساء السطح واسطوانية وخواصها:

١- متانة الشعيرات وهى جافة (٢-٣,٥ جرام/دينير).

٢- استطالة الشعيرات (٣٠-٤٥%) في الجو القياسي.

٣- تقاوم الشعيرات الحرارة العالية حتى (٢٥٠-٢٩٠°م).

٤- تكون الرجوعية (٩٩%) عند استطالة قدرها (٢%).

٥- تقاوم شعيرات الاكريلان الكيماويات العضوية المستخدمة فى سـوائل التنظيف الجاف.

٦- تقاوم الأحماض والقلويات الضعيفة.

الألياف المعدنية (الأسبتس):

بعض أنواع الأسبتس يعطى شعيرات متموجة وهذا النوع مـن أحـسن الخامات الصالحة للعزل ويتركب كيميائيـاً مـن سـيليكات الماغنـسيوم وسيليكات الكالسيوم **ومن خصائصها:**

١- شعيراته مستقيمة وزجاجية التكوين وملساء السطح ويصعب غزلها إلى خيوط متماسكة لسهولة انزلاق الشعيرات ولتحسين خواصها الغزليـة يضاف إليها شعيرات القطن والكتان.

٢- الأقمشة المصنوعة منها أقمشة خشنة ورديئة المظهر بالمقارنـــة بالأقمـــشة الأخرى.

٣- تزوي خيوط الأسبتس مع سلك من النحاس لاستخدامها في الأغــراض الصناعية مثل جوانات محركات الاحتراق وتيل فرامل السيارات.

٤- الأسبتس رديء التوصيل للحرارة - لذلك يستخدم في صناعة القفازات والملابس التي تتعرض لدرجات الحرارة العالية مثل أعمال الأفران.

٥- يستخدم في عمل ستائر المسرح والسينما وفتيل المصابيح.

٦- في صناعة مرشحات تصفية الكيماويات والأحماض.

٧- يستخدم في صناعة الجلد الصناعي عند خلطه بالمطاط.

٨- يستخدم في صناعة بعــض أنــواع الــدوبار والعــوازل الكهربائيــة والحرارية.

بعض أنواع المواد النســجية ومصنوعاتها:

- وبر أو شعر الحيوانات المستعملة لصناعة الفراجين شــعر الخيــل وفضلاته .
- زغب بذور القطن والمنتجات النباتية الأخرى .
- ألياف الحرير الصخري (أسبستوس) الأصناف المصنوعة من حرير صخري.
- حشو ، (شاش) ، ضمادات وأصناف مماثلة للطــب أو الجراحـــة أو طــب الأسنان ؛ أو الطــب البيطري ، خيوط معقمة للجراحة مثلاً ، الخيوط المستخدمة للتنظيف بين الأسنان (خيط الحرير السني).
- الشعيرات المفردة التي يزيد أكبر مقاس لمقطعها العرضي عن 1 ملم والقدد والأشكال المماثلة (قش اصطناعي مثلاً) التي يزيــد عَرضـــها

الظاهر عن 5 ملم ، من اللدائن الاصطناعية وكذلك الضفائر والنسج وغيرها من أصناف صناعتي الحصر أو السلال المصنوعة من هذه الشعيرات المفردة .

- النسج والأقمشة واللباد أو الأقمشة غير المنسوجة المشربة أو المطلية أو المغطاة أو المنضدة بلدائن اصطناعية.
- النسج والأقمشة المصنرة واللباد أو الأقمشة غير المنسوجة المشربة أو المطلية أو المغطاة أو المنضدة بمطاط.
- الجلود بشعرها أو أصوافها وأصناف جلود الفراء الطبيعية أو التقليدية ومصنوعاتها.
- المواد النسجية المكسوة بمواد شاحذة وكذلك ألياف الكربون.
- ألياف الزجاج والأصناف المصنوعة من ألياف الزجاج باستثناء المطرزات بخيوط من ألياف زجاجية .
- فراجين، مجموعات (أطقم) الخياطة للسفر، حابكات مسننة، أشرطة للآلات الكاتبة مثلاً).

الأقمشة المحاكة:

لهذا النوع من الأقمشة خيوط مستقيمة محاكة طولياً وعرضياً. تعطي الطريقة التي حيكت فيها الخيوط للقماش بنية السطح المميزة والمظهر. وتسمي الحواف الخارجية للأقمشة المحاكة الحواشي . وتقضي القاعدة العامة بتشذيبه لأنها غالبا ما تكون أثقل من باقي القماش وقابلة للتقلص عند الغسيل أو الكي ، فخطوط العقد هي الاتجاه الذي تأخذه خيوط القماش. تؤلف الخيوط الطولية القوية والمتوازنة الموازية لحواشي العقد الطولية . وتكون العقد العريضة متعامدة بالنسبة للعقد الطويلة وتتمتع بقدر قليل من المرونة. كما يتمتع أي اتجاه قطري ويدعى الوربة بقدر معقول من المرونة.

الأقمشة المشبكة:

تتألف الأقمشة المشبكة من خطوط عقد متشابكة من الخيوط كما في القميص المُحاك يدويا ولكنها تكون فائقة الجودة . تكون الأقمشة المشبكة أكثر مرونة من الأقمشة الأخرى. بالإضافة إلى إنها جميعاً قابلة للمط ، وتعني هذه المقومات أن الثوب المصنوع من القماش المشبك يتطلب مقاييس أقل انطباقا ويسمح بالتحرك بحرية اختياري للمخططات عند خياط التشبيك أقمشة مصممة خصيصاً له.

يصنع القماش المشبك من ذرات خطوط الطول السدة ، وتدعى خطوط العرض اللحمة وتوازي هذه الخطوط العقد الطولية والعرضية في الأقمشة المحاكة.

فحص القماش للتعرف على خيوطه:

من المهم معرفة نوعية خيوط القماش خاصة في حالة الإصابة بالحساسية أو تحديد طريقة الاعتناء بالقماش ، فمظهر القماش وملمسه يعطي فكرة عن

نوعه خيوطه فالكتان والقطن يتجعدان بسهولة عند دعكهمـــا فـــي حـــين أن الأقمشة الحريرية ملمساً زلقاً .

يمثل **اختبار الإشعال** طريقة للتمييز بين الخيوط الطبيعة والتركيبية:

ــ فالخيوط الطبيعية تحترق وتتفحم تاركة رماداً .

ــ أما الخيوط التركيبية فتذوب مشكلة كتلة متيبسة تتكون كل الخيوط القطنية والكتانية وخيوط الرايون من مادة السليلوز وتتشابه جميعاً عند الاحتـــراق . أما خيوط الصوف والحرير فهي تتكون من البروتين وتحترق بالطريقة نفسها بعض الأنسجة تكون معالجة بالنشاء أو بالأصباغ أو بمواد تغير قابلية اشتعال الخيوط .

ــ ألقطن والكتان والرايون:

تحترق أليافها بقوة ويكون لها توهج لاحق . وتحترق مـــصحوبة برائحـــة الورق المحترق مخلفة بقايا رمادية اللون ناعمة الملمس

ــ الحرير والصوف:

تحترق أليافهما ببطء وتتفحم متجعدة ومبتعدة عن اللهب وتـــشتعل أحيانـــاً عندما تكون داخل اللهب فقط رائحة احتراقها تشبه رائحة احتراق الـــشعر أو الريش وتترك رماداً يمكن سحقه.

ــ البوليستر والنايلون والألياف التركيبية الأخرى:

تحترق أليافها وتذوب ما دامت في اللهب أو بعد قليل من إطفائه . تـــشتعل معطية رائحة كيماوية وتاركة خرزة قاسية.

ـ الأكريليك والأستات:

تحترق أليافهما وتذوب داخل اللهب وبعد إخراجها منه مخلفة خرزة قاسية . ويمكن اختبار الاستات بوضع قصاصة منه في الأستون الذي يزيل طـــلاء الأظافر فيذوب الأستات.

اختبارات منتجات الغزل والخيوط:

يتم فيه اختبار المنتجات الخاصة بغزل القطن المسرّح والممـــشط والخـــام والمخلوط وخيوط الحياكة والخيوط الصناعية وخيوط الجـــوت والـــصوف والدوبارة ، **ويتم فيه الاختبارات الآتية–**

- اختبار درجة المظهرية .
- اختبار درجة الانتظامية .
- اختبار تقدير نمرة الخيط.
- اختبار قوة الشد و الاستطالة للخيوط.
- اختبار عدد البرمات واتجاهها في وحدة القياس.
- تقدير نسبة تشريب الخيوط في الأقمشة المنسوجة.

تقوم معامل اختبارات الأقمشة باختبار جميع أنواع الأقمـــشة المنـــسوجة والغير منسوجة والمخلوطة بألياف صناعية والتريكـــو مثـــل :- (التيـــل – الدبلان – الدمور – الكستور – جوت الفرش – أقمشة الجبر دين المخلوط – البيكة – اللينو – الزفير – أقمشة تريكو – أقمشة الصوف المخلوط – أقمشة التنجيد – الفوط الوبرية ....الخ).

أنواع الاختبارات:

- اختبار عرض القماش.
- اختبار وزن المتر المربع للقماش .
- اختبار درجة المظهرية .
- اختبار إيجاد التركيب النسجي وعدد الخيوط في اتجاهي السداء واللحمة .
- اختبار تقدير مقاومة الأقمشة للشد و الاستطالة .
- اختبار تقدير مقاومة الأقمشة للتمزق .
- اختبار تقدير مقاومة الأقمشة للانفجار .
- اختبار تقدير مقاومة الأقمشة لنفاذية الهواء .
- اختبار تقدير درجة التكور للأقمشة .
- اختبار تقدير مقاومة الأقمشة للاحتكاك .

الصناعات النسجية

صناعة الغزل والنسيج صناعة متعددة المراحل كثيفة العمالة وذلك نظرا لطبيعتها . ويمكن أن نتصور شكل خصلات القطن هشة الحجم والكثافة وكيف يمكن تحويلها إلي الخيط الرفيع بطوله المستمر وقوة تماسكه لأداء الغرض المطلوب، ويتم ذلك عن طريق عمليات متعددة منها التفتيح للشعيرات المتشابكة ونظافتها من المواد الغريبة ، وشد هذه الشعيرات في الاتجاه الطولي لتخفيض سمكها تدريجيا إلي سمك الخيط المعروف فيما يعرف بعملية السحب (draft operation) إعطاء الخيط درجة من التماسك عن طريق ما يسمي بالبارمات twist operation ثم يتم رص العبوة الناتجة من كل مرحلة وما يسمي بعمليات البناء والرص والتعبئة.

للحصول علي شكل القماش يتم ذلك بالنسج العادي حيث تداخل خيوط طوليا مع خيوط الاتجاه الآخر عرضيا والتي تمر بين صفوفها حيث يتم رفع مجموعة من خيوط الطول لتدخل بينها خيوط العرض ثم رفع مجموعة أخري وهكذا يحث التعاشق أو بطريقة التريكو والغرزه بالإبرة المعروفة وتأتي عمليات التلوين والطباعة سواء للخيط أو القماش وأخيرا عمليات القص والتفصيل.

لتحقيق ذلك تشمل الصناعة صناعة الخيوط للاستخدام المباشر مثل خيوط الحياكة للملابس ، وخيوط الأحذية والشنط وغيرها أو كمرحلة تسبق صناعة المنسوجات (الأقمشة) أو السجاد وتأتي مرحلة النسيج تالية لمرحلة الغزل ثم الصباغة والتجهيز وأخيرا صناعة الملابس كما نلاحظ وجود أكثر من مرحلة داخل الصناعة الواحدة (الغزل مثلا .. مرحلة الخلط

والتفتيح والتنظيف ثم مرحلة الكرد والتمشيط ثم مرحلة سحب الشعريات في شكل شريط مستمر ثم مرحلة البرم ومرحلة الغزل ثم الزوي والتدوير) وهكذا في صناعة النسيج والتجهيز والتبييض والصباغة .

ينتج القطن طويل التيلة Long Stable Cotton والمتوسط Medium Stable Cotton بمصر ويتم تصدير جزء منه للخارج .. واستيراد أقطان قصيرة التيلة من الهند وباكستان وسوريا واليونان لصناعة الخيوط الأقل جودة والأكثر استخداما . يتم استيراد البوليستر المستمر والمتضخم من فرنسا ودول شرق أسيا والسعودية، ويتم استيراد الصوف من استراليا ونيوزيلندا والعراق كما ويتم استيراد الكتان والجوت من دول شرق أسيا .

الخواص الطبيعية الواجب توافرها في الخامات النسجية:

Properties and characteristics textile fibers

هناك بعض الخواص التي يجب أن تتوافر في الخامات النسجية حتى تتلاءم مع الأداء الوظيفي لها سواء أكانت خيوط أم أقمشة أم ملابس وهى:

١ – طول الشعير Fiber Length:

يعتبر طول الشعرة، من أهم ما يعتمد عليه فى عمليات الغزل، فكلما زاد طول الشعرة تسهل عمليات تحويل الألياف والشعيرات إلى خيوط.

يمكن تقسيم الألياف النسيجية من حيث طول الشعرة إلى الآتي:

أ- الأليـــاف والشـــعيرات الطبيعية والصناعيـــة المحددة الطول Staple Fibers مثل شعيرات القطن والأليـــــاف الـــصناعية المقـــصوصـــة بطـــول محدد.

ب- الشعيرات المستمرة Filament fibers وهى الشعيرات ذات الطـــول المستمر مثل شعيرات الحرير الطبيعي والألياف الـــصناعية التركيبيـــة التحويلية والألياف – المعدنية وهذه الألياف والشعيرات لا تحتاج إلـــى عمليات غزل لتحويلها إلى خيوط بل يكتفي بإعطائها برمـــات مناســـبة لتماسكها فقط كما في حالة الحرير الطبيعي الخام.

٢ – دقة الشعيرات Fiber Fines:

كلما كانت الشعيرات رفيعة كلما أمكن إنتاج خيـــوط رفيعـــة ودقيقـــة وبالتالي إنتاج أقمشة خفيفة. أما إذا كانت الأليـــاف ســـميكة فـــلا يمكـــن الحصول منها على خيوط رفيعة ولهذا تناسب إنتاج الخيـــوط والأقمـــشة السميكة فقط.

يراعى كذلك التناسق في طول الـــشعرة أو التيلـــة لأن الـــشعيرات ذات الأطوال المختلفة تؤدى إلى الحصول عل خيوط غير منتظمة في القطـــر أو السمك ويعالج هذا العيب بإجراء عملية التمشيط للحصول على خيوط أكثر انتظامية حيث تسقط الشعيرات القصيرة.

٣- المتانة Strength:

هي قوة مقاومة الخامة للتأثيرات الميكانيكية التي تتعرض لها خلال مراحل تصنيع الخيوط والأقمشة. ويعبر عن متانة الخيوط بقوة الشد ويقصد بها القوة التي تتحملها الخامة سواء كانت على صورة شعيرات أو خيوط أو أقمشة في حالة تعرضها للشد حتى يحدث بها قطع وذلك في وحدة معينة من الطول.

٤- المرونة والتعجن Elasticity and Plasticity:

المرونة هي قدرة الخامة على استعادة شكلها الأصلي بعد زوال المؤثر وهى خاصية مقاومة تغيير الشكل في الأجسام.

أما خاصية التعجين Plasticity فهي عكس المرونة وهى صفة التعجين بالجسم الذي يمكن تشكيله بأي شكل بتأثير مؤثر ما دون أن يستعيد هذا الجسم شكله الأصلي عند زوال هذا التأثير. وصفة التعجين ضرورية في بعض عمليات الغزل مثل البرم حتى يمكن أن تأخذ الشعيرات وضعاً ثابتاً في تكوين الخيط "Permanent Set". وتتأثر خاصية المرونة والتعجن تأثراً كبيراً بمقدار الرطوبة التي تحتويها الخامة وكذلك بدرجة الحرارة.

٥- الاستطالة Elongation:

هي مقدار زيادة طول الشعيرات أو الخيوط أو الأقمشة عند تعرضها للشد وهى عادة نسبة مئوية لمقدار هذه الزيادة بالنسبة إلى الطول الأصلي وهذه الخاصية تعطى بعض الأقمشة صفة المطاطية خاصة عند

استعمالها في بعض الملابس الخاصة بالـسيدات. والملابـس الداخليـة التريـكو للرجال والسيدات.

٦- نضج الشعيرات أو الألياف:

عدم نضج الشعيرات ينتج عنه تكون العقد Naps في الخيوط المغزولـة من الألياف النباتية ولها تأثير ضار على مواصفات الغزل من حيث درجة الانتظام وانسجام الشعيرات.

٧- خشونة سطح الألياف:

هذه الخاصية ضرورية لتماسك الشعيرات أو الألياف بعضها ببعض أثنـاء مراحل تحضيرات الغزل. أما بالنسبة لشعيرات الحريـر الطبيعـي الخـام فبالرغم من أن شعيراته ملساء ليس بها تجعدات، فإن طول شعرات الحريـر الطبيعي ومرونتها يعوضان ما تفقده من خشونة السطح.

٨ ـ المسامية وقابلية امتصاص السوائل:

Absorb and give off moisture

تساعد هذه الخاصية على سرعة امتصاص الرطوبة وفقـدها ووجـود خاصية المسامية بالخيوط والأقمشة من العوامل الأساسية لنجاح عمليات التبييض والصباغة والطباعة والتجهيز النهائي للخامات النسجية.

ظاهرة قابلية الخامات النسيجية للامتصاص يترتب عليها خاصية التميؤ Hygroscopicity وهى عبارة عن قدرة الخامة على الاحتفاظ بكمية من الماء الذي تمتصه من الجو المحيط بها والذي يعرف بماء الرطوبة..فمثلاً

القطن والكتان يحتفظان بنسبة (٨-١٢%) من ماء الرطوبة في حين أن الصوف ولحرير يحتفظان بنسبة (١٢-١٦%).

٩- اللون واللمعان Colour and luster:

من الصفات التي يحسن توافرها في الألياف والشعيرات النسيجية أن يكون لونها أبيض أو قريباً منه وذلك للمساعدة في عمليات الغسيل والتبييض والصباغة بألوان فاتحة.

من الصفات المفضلة في الخامات النسجية صفة اللمعان خاصة في أقمشة السيدات ذات اللمعان والبريق الجذاب.

١٠- توفر المحصول Commercially available:

من الناحية الاقتصادية فإن توفر المحصول من أسباب صلاحية الخامات للعمليات الصناعية.

العناية بالمنسوجات والملابس:

تتعرض الأقمشة والملابس أثناء الاستعمال لعوامل كثيرة تجعلها تتسخ فيتغير مظهرها. **وبالتالي تتوقف عملية التنظيف على:**

١- طبيعة السطح المراد تنظيفه.

٢- نوع الاتساخ.

٣- طبيعة المنظف المستخدم.

١ – طبيعة السطح المراد تنظيفه:

يؤثر السطح الخارجي للنسيج على عملية التنظيف فالأقمشة الوبرية الخشنة تختلف عن الأقمشة الملساء حيث أن الألياف الخشنة تمتص الأتربة بالمقارنة بالألياف الناعمة. والقطن غير المحرر يتسخ بسهولة عن القطن المحرر (الممرسر).

٢ – طبيعة الاتساخ:

تتسخ الأقمشة نتيجة لالتصاق الأتربة والمواد الدهنية بسطح الأقمشة وتتوقف عملية التنظيف على **عدة عوامل أساسية وهى:**

أ- إذا كانت الأجسام العالقة صلبة مثل الأتربة وليست ملتصقة بالأقمشة فيمكن إزالتها بالفرشاة.

ب- إذا كانت الشوائب ملتصقة بالأقمشة العادية فتنظف بالغسيل.

ج- إذا كانت الأقمشة لا يمكن غسلها فتنظف تنظيفاً جافاً.

٣ – طبيعة عمل المنظف:

تختلف عملية تنظيف الملابس باختلاف نوع المنظف ودرجة حرارة الماء وزمن التنظيف والطريقة الميكانيكية المستخدمة.

ـ طرق تنظيف الملابس :

١ – التنظيف الرطب.

٢ – التنظيف الجاف .

أولاً: التنظيف الرطب

١- طريق التنظيف الرطب:

١- التنظيف بالإغلاء في مستحضرات الصابون.

٢- التنظيف بواسطة الاحتكاك.

٣- التنظيف بواسطة الضغط.

٤- التنظيف بواسطة التقليب (الغسالات).

١- التنظيف بالإغلاء:

تستخدم هذه الطريقة للملابس شديدة الاتساخ حيث يتم استخدام غليان الماء مع الصابون وهذه الحرارة تساعد على إذابة المادة الدهنية التي تكون سبباً في لصق القاذورات ويكون الماء مع الدهون العالقة مستحلب باستخدام الصابون وتصلح هذه الطريقة للأقمشة القطنية والكتانية. ومن مميزات الإغلاء أيضاً تطهير الأقمشة من الجراثيم العالقة.

٢- التنظيف بواسطة الاحتكاك:

يستعمل في التنظيف بالاحتكاك الماء والصابون ويتم الاحتكاك بواسطة الدعك باليدين أو باستخدام الحك بالفرشاة وتصلح هذه الطريقة مع الملابس المتينة السميكة كملابس العمال والبنطلونات الجينز السميكة.

٣- التنظيف بواسطة الضغط:

من أفضل طرق التنظيف حيث أنها لا تترك أي أثر على النسيج. وتتم من خلال الضغط على الملابس في محاليل التنظيف ثم الشطف والضغط

عليها للتخلص من الماء دون استخدام العصر ويتم ذلك للملابس الصناعية والمطاطة والجوارب.

٤- التنظيف بواسطة الغسالات:

تقوم فكــرة التنظيف فيها على تقليب الأقمشة ومحلول المــاء الــساخن والمنظف وينتــج عن هذا التقليب المستمر لمــدة زمنية محددة – احتكاك محلول الماء والصــابون بســطح الأقمشة ونفاذه في مسامها وتنظيفهــا من المواد العالقــة.

ثانياً: التنظيف الجاف:

يستخدم في التنظيف الجاف أحدى الوسائل الآتية:

١- التنظيف الجاف باستخدام المساحيق.

٢- التنظيف الجاف باستخدام الوسائل المذيبة للدهون. ولا تــستعمل هــذه المواد إلا مع الملابس الجافة تماماً.

١- مســاحيق التنظيف: تستعمل هذه المساحيق في صــورة بودرة أو فــي صورة عجينة مثل: بــودرة التــلك (مــسحوق الطباشــير الفرنــسي) وكربونات الماغنسيوم.

طريقة العمل: توضع المساحيق على البقعة المراد تنظيفها وتدعك دعكــاً خفيفاً وتلف بفوطة وتترك من ½ ساعة وحتى ٢٤ ساعة ثم يزال الزائــد بالتنفيض باستخدام الفرشاة.

٢- **الوسائل المذيبة للدهون:** مثل الأيثير والتنر والسبرتو والأسيتون والبنزين والكلور وفورم ورابع كلوريد الكربون وثالث كلوريد الإيثيلين.

طريقة العمل:

يتم استعمال هذه الوسائل في مكان متجدد الهواء وبعيداً عن أي لهب ويتم ارتداء قفاز منعاً للتأثير الضار على الأيدي، وتنظف الأماكن المتسخة باستخدام قطعة قماش خارجية ثم تعلق في الهواء حتى تزول الروائح منها تماماً.

العناية بتخزين الملابس يتطلب النظافة والحماية والتنظيم:

مع تغيّر المواسم والفصول، يصبح من الواجب تغيير الملابس وتخزينها وإحضار الملابس الخاصة بالفصل الجديد أو الموسم الجديد. وبما أن الملابس تعتبر ثمينة وغالية في بعض الأحيان، ولا يمكن رميها كلها في كل موسم وشراء ملابس جديدة للموسم كله، ينبغي إذن تخزينها لاستعمالها في موسمها من جديد والاكتفاء بالتالي في الموسم الجديد، بإضافة بعض القطع الناقصة وتلفيقها مع الموجود للبقاء على الموضة..

إلا أن التخزين له قواعده وأصوله للمحافظة على القطع المخزنة ليس فقط للموسم الآتي بل يمكن أن يدوم رونقها سنوات عدة لذلك، يجب اعتماد التخزين الجيد والذي يتضمن ثلاث نقاط مهمة وأساسية يجب التركيز عليها وهي **النظافة والحماية والتنظيم** في البداية، لا بد من الإشارة إلى أن النظافة هي الأساس في المحافظة على القطعة الثمينة قبل تخزينها، ويمكن أن تكون سهلة، إلا أن المطلوب النظافة الحقيقية أي الغسل الجيد والتهوية والكي. ولا يخفى أن سبب ظهور العثة بين الثياب والذي يتلفها في أغلب الأحيان يعود إلى تخزين الألبسة من دون غسلها جيداً، إضافة طبعاً إلى أن عدم غسل

القطع قبل تخزينها يمكن أن يؤدي إلى ظهور البق لا سيما إذا دام التخـــزين فترة طويلة إي موسماً كاملاً. ويجب ألا يغفل الجميع عن أن بعض القطع لا يجوز غسلها، بل يجب إرسالها إلى المصبغة للتنظيف الجاف. **وننتقل إلـــى المرحلة الثانية** وهي **الحماية**، إذ يجب اختيار المكان الملائم للتخزين، ومن الأفضل أن يكون من الخشب، إضافة إلى وضع أنواع خاصة من العطر مع الثياب عند تخزينها لإبعاد العثة وسحب الروائح الكريهة.

كذلك يجب أيضا التركيز على أن يكون مكان التخزين بعيداً عن الـــضوء، لئلا يؤدي دخول الضوء في شكل مستمر ودائم إلى مكان التخزين إلى فقدان القطع لمعانها وتخسر بالتالي ألوانها التي تصبح باهتة شيئاً فشيئاً، كما يجب الانتباه إلى الحرارة في مكان التخزين.

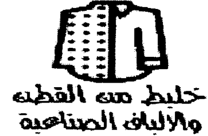
لا يقل **التنظيم** أهمية عن الحماية والنظافة. فهو يعتبر المرحلة الأخيرة في مهمة تخزين الملابس. ففي البداية يجب تقسيم الملابس بطريقة ذكية وفصلها عن بعضها ضمن مجموعات متجانسة مع بعضها، إي البنطلون يعلـــق مـــع البنطلون والثوب مع الثوب والإكسسوارات مع بعضها، والتركيز على عدم استعمال الأكياس النايلون بل اعتماد أكياس القماش أو القطـــن أو الكتـــان. وبهذه الطريقة ومع مراعاة الأسس الثلاثة، التنظيـــف والحمايـــة والتنظـــيم، يصبح من السهل إخراج أي قطعة "مخزنة" في أي وقت وارتداؤها من دون أي حرج أو تردد، وستكون حتماً نظيفة ومشرقة وكأنها جديدة.

علامات الملابس


قماش مصنوع من الياف صناعية


ممنوع استخدام اليد فى الغسيل


يجفف معلقا على شماعة


خليط من القطن والالياف الصناعية

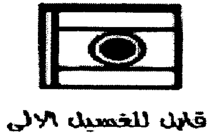

يكوى بمكواة منخفضة الحرارة


يجفف مسطحا بدون تعليق

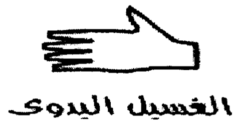

قابل للغسيل

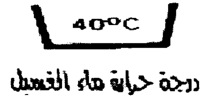

يكوى بمكواة متوسطة الحرارة


غير قابل للغسيل بالمنظفات الصناعية

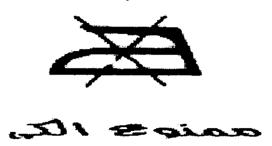

قابل للغسيل الآلى

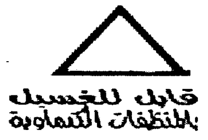

يكوى بمكواة مرتفعة الحرارة


الغسيل اليدوى



درجة حرارة ماء الغسيل


ممنوع الكى


قابل للغسيل بالمنظفات الكيماوية


يعلق على شماعة


صوف نقى



الفصل الثاني

الوعي الصحي الملبسي

يقصد به معرفه وفهم المعلومات الخاصة بكيفية اختيار الملابس والمفروشات والأرضيات الخاصة بالأسرة من حيث (الراحة–الشروط الصحية–الموديلات المناسبة –طريقه العناية).

إن الملابس من المتطلبات الأساسية في حياة الإنسان التي لا يمكن الاستغناء عنها بالإضافة إلى تأثيراتها المختلفة علي الإنسان من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية لذلك يجب أن يكون هناك وعي كبير عند اختيار الملابس والمنسوجات حتى تحقق الراحة والسعادة لجميع أفراد الأسرة، ولأقمشة الملابس أهمية كبيرة في حياتنا اليومية فهي تحمى جسم الإنسان لتحقق له جوا طبيعيا يحيط به ويكون مناسبا من حيث درجة الحرارة ونسبة الرطوبة والعوامل الجوية المختلفة، وتوفر له الراحة في الأجواء الحارة بأن تكون خفيفة ومسامية . وبالرغم من أن الملابس يجب أن تحقق الراحة إلا أنها قد تسبب بعض المشاكل الصحية حيث أن هناك العديد من المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد والناجمة عن استخدامه للمنتجات النسجية بالإضافة إلى عدم الوعي الصحي لدى الأفراد فلا يتوافر لديهم المعلومات الكافية عن أفضل أنواع الأنسجة التي تحمى الجسم من الإصابة بالأمراض أو الممارسات التي يجب إتباعها للحفاظ علي صحة الفرد من الإصابة بالأمراض بفعل المنتجات النسجية.

وحيث أن المرأة هي المسئولة الأولى عن اختيار وشراء مستلزمات الأسره من الملابس والمنسوجات لذا يجب أن يكون لديها الوعي الكافي لاختيار هذه الملابس والمنسوجات من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية **مع مراعاة ألأتي:**

١- تأثير نوع النسيج ولونه علي صحة الإنسان.

٢- موديلات الملابس وتأثيرها علي الصحة.

٣- نوع خامة المفروشات والستائر وفرش الأرضيات .

٤- طريقة العناية بالملابس والمنسوجات.

١- تأثير نوع النسيج ولونه علي صحة الإنسان:

إن لنوع النسيج تأثيرات مختلفة علي صحة الإنسان فمنها ما هو صحي ومفيد للإنسان حيث أثبتت الدراسات ضرورة استعمال ملابس داخلية للأطفال الرضع مصنوعة من القطن الخالص غير المخلوط حيث أن الملابس القطنية تحقق الراحة لمرتديها وذلك لقدرتها علي امتصاص الرطوبة ولذلك فهي من أنسب الخامات لصناعة الملابس الداخلية الملاصقة للجلد مباشرة حيث تعمل علي امتصاص العرق والبول وخاصة أن الطفل في مراحل عمره الأولى غير قادر علي التحكم في عمليات الإخراج كما أن هذه الخامات يمكن غليها أثناء الغسيل مما يساعد علي القضاء علي معظم الكائنات الحية التي قد تكون متواجدة عليها.

هذا بالإضافة إلى أنه لابد وأن يتوافر الوعي ألملبسي الكافي والمتعلق باختيار وشراء جوارب الأطفال وأحذية الأطفال من ناحية الخامة المريحة والمقاس والتصميم الملائم. وهناك تأثيرات أخرى ضارة للنسيج ولونه وهذا

ما أكدته الدراسات أن أكثر الأنسجة المسببة للمشاكل الصحية هي الصوف والبولي أستر والحرير الصناعي ثم النايلون والألياف الزجاجية والاسباندكس فهي تسبب بعض المشاكل الصحية مثل الارتكاريا الجلدية وتهيج الجلد ومشاكل الجهاز التنفسي وتتمثل في احتقان – عطس– رشح – صعوبة تنفس ومشاكل العيون واحمرار العين والتهاب مجرى العين وذلك نتيجة للاحتكاك الناشئ عن تلامس الأنسجة والملابس للجلد، وهذا إلى جانب وجود بعض الأفراد الذين لديهم حساسية نتيجة استعمال خامة الحرير الصناعي حيث وجد أن الخامة تساعد على زيادة بعض أمراض حساسية الصدر (مرض الربو) وكذلك أشارت نتائج البحوث العملية في هذا المجال أن الحرير الصناعي يعتبر عامل مساعد لمرض الالتهاب الرئوي وأن هذه الأمراض تؤثر تأثير مباشراً علي الشعب الهوائية والرئة وتسبب ضعف شديد في بنية الفرد وتؤدي في بعض الأحيان إلى الموت.

كذلك فأن البوليستر له تأثير كبير علي عدم نمو الشعر وأن القطن والصوف له تأثير ضعيف وقد أرجع الباحث تأثير خامة البوليستر علي عدم نمو الشعر إلى الشحنات الكهربائية التي تنتج عن احتكاك البوليستر بالجلد مما يولد الشحنات التي تعمل علي تحوصل بصيلة الشعر وعدم نموها.

بالإضافة إلى ذلك فإن مادة التجهيز تنشط قدرة الصباغات علي أن تكون مسببة للحساسية وفي فنلندا وجد أن ١٤ من مرضى الحساسية مصابون بالتهابات نتيجة ارتدائهم الجوارب المصبوغة باللون البني، ومن هنا يتضح أهمية وعي المرأة الصحي عند اختيارها لنوع خامة الأقمشة المستخدمة في ملابس الأسرة وكذلك الألوان وتأثيره علي صحة أفراد الأسرة.

٢ – تأثير تصميم (موديلات) الملابس علي صحة الإنسان:

إن الملابس يجب أن تحقق للإنسان الراحة ويمكن تحقيق ذلك من خلال اختيار التصميمات والموديلات المريحة التي تسمح بالحركة دون ألم أو تأثير لأن للتصميمات الضيقة آثارها الضارة علي صحة الإنسان حيث أن عادة ارتداء الجينز والملابس الجلدية وخاصة في فئات الشباب والمراهقين حتى ٢٠ سنة له تأثير ضار علي عملية الإخصاب والسائل المنوي وذلك لعدم إعطاء الفرصة للجهاز التناسلي للنمو السليم مما يؤدي إلى إصابة عدد كبير منهم بالعقم.

كما أن الالتهاب الجلدي الناتج من ارتداء الملابس للاسترتش المطاطية ينشأ بفعل الضغط علي الجلد نتيجة ضيق الملابس المرتدية كحمالات الصدر والمشدات والجوارب القصيرة الضيقة، هذا الالتهاب لا يرجع إلى الحساسية الكيمائية بل بفعل التأثير الميكانيكي والذي ينشأ من تأثير التصميم نفسه مثل الشورتات والبنطلونات الضيقة. ومن هنا يتضح أهمية وعي المرأة الصحي عند اختيارها موديلات ملابس أسرتها.

هذا بالإضافة إلى أن العلماء المختصون حذروا من أن البنطلونات الجينز الضيقة ذات الخصر المنخفض تضغط على العصب الحسي الواقع تحت عظمة الورك وتسبب إحساساً بوخز خفيف في الأفخاذ يُعرف بالتنمل أو تشوش الحس .

– بالرغم من أن هذا التلف العصبي ليس مميتاً جداً قال الباحثون في مستشفى تمييس أند ديستريكت الكندية أن أعراضه قد تبقى لفترات طويلة إذا تم ارتداء بناطيل الجينز هذه بانتظام.

– أثبتت أحدث الدراسات أن ارتداء الملابس الضيقة في فترات المراهقة قد تسبب ما يُعرف بالتهاب بطانة الرحم وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم و نقصان الخصوبة عند السيدات ، كما أوضحت بحوث الطب الوقائي في هذا المجال أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدى إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم إلى منطقة أخرى في الجسم مسبباً الالتهاب .

– تشير التقديرات الرسمية أن ١٠ بالمائة من النساء اللاتي يتمتعن بخصوبة عالية مصابات بالتهاب بطانة الرحم، ويعانى ثلثهن من حالة التهابات شديدة، وفي بريطانيا يصل عدد المصابات إلى حوالي مليوني امرأة.

– أفادوا العلماء أن تغييرات الضغط المتسببة عن الملابس الضيقة تكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم وتجمعها في مكان آخر منوهاً إلى أن مثل هذه الملابس تسبب ضغطاً كبيراً حول الرحم وقنوات فالوب القريبة من المبيض وحتى عند خلع هذه الملابس فإن الضغط يبقى لبعض الوقت في جدران الرحم السميكة بالرغم من انخفاضه حول قنوات فالوب وهذا يتسبب بدوره في توجه الخلايا إلى الخارج لتصل إلى المبايض ويرى العلماء أن أثر هذا الضغط الرجعى الناتج عن تكرار هذه العملية لعدة سنوات بعد البلوغ يؤدى إلى تجمع الخلايا وإحداث الالتهاب .

– نوه الخبراء إلى أنه إذا كان تفسير ضغط الملابس صحيحاً فان التهاب بطانة الرحم يجب أن يكون نسبياً في الدول التي ترتدي فيها النساء ملابس واسعة وفضفاضة ، وأن ارتداء الملابس الضيقة لفترات زمنية طويلة هي سبب ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة وأكدت توصيات البحوث أن تراعي السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس وخاصة أثناء الدورة الشهرية .

٣- اختيار خامة المفروشات وتأثيرها علي صحة الإنسان :

إن لخامة المفروشات تأثير كبير علي صحة الإنسان وهذا ما أكدته نتائج الدراسات علي ١٦٧ حالة لديهم حساسية نتيجة استنشاق رائحة الحرير الصناعي الموجود علي الأسرة وبداخل الوسائد وقد عانى هؤلاء المرضى من مرض الربو بصفة مستمرة أثناء الليل وقد وجد أن طفل عمره ٨ سنوات قد اختفت أعرض الربو لديه فوراً أثناء أجازته بعيداً عن المنزل كما وجد أن سيدة عمرها ٤٨ سنة شفيت تماماً بعد استبعاد أغطية السرير المحتوية علي بقايا الحرير الصناعي مما يؤكد لنا أن الأزمات التنفسية تزداد ليلاً بسبب الأغطية الممتلئة بفضلات الحرير والتي لازالت تستعمل حتى اليوم.

٤- طريقة العناية بالملابس وأثرها علي الصحة:

إن طريقة العناية بالملابس ونوع المنظف المستخدم لهما أثر كبير علي الصحة حيث أن درجة الحرارة ونوع المنظف المستخدم في الغسيل ومادة التشطيب المضافة للأنسجة تؤثر علي نمو البكتريا وكذلك قد أكدت معظم الدراسات النسجية أن الحرارة عنصر هام جدا في القضاء علي الكائنات الحية الدقيقة في عملية الغسيل وبالإضافة إلى ذلك فإن للمنظفات المحتوية علي الفوسفات عند استعمالها في الغسيل دور في القضاء علي البكتريا في الأقمشة. وعندما يستشعر الفرد أن هناك ملابس معينة تسبب التهابا جلدياً **فإنه يجب إتباع الإجراءات الآتية:**

غسل الملابس: وينبغي أن تتم عملية الغسيل للملابس الجديدة المسببة للحساسية قبل أن تلبس وخاصة الملابس الداخلية ويجب شطفها بعناية لإزالة أي آثار للمنظفات.

الغسيل الجاف : يجب الاهتمام بنزع الكيس البلاستيك الذي تُغطى به وتهويتها قبل أن ترتدي ليسمح بالتبخر الكامل للمذيبات والمواد المثيرة المستعملة في عملية الغسيل.

نقص الوزن: حيث يؤدي إنقاص وزن البدينات إلى تقليل عوامل الاحتكاك ومن ثم تقليل الالتهاب الجلدي.

استعمال الملابس الواقية من الالتهاب الجلدي وذلك مثل الملابس القطنية البيضاء وهي قد تحمى الجلد من الاحتكاك بالملابس المهيجة للجلد ويجب تجنب الملابس الداخلية الداكنة أو المصبوغة بالصبغات السوداء والزرقاء والبني. بالإضافة إلى ذلك نجد أن طريقة غسيل الملابس والعناية بها لها أثر علي العمر الاستهلاكي للملابس حيث أن المحافظة علي مظهر الملبس أثناء غسله ونشره كي يسهل كية ومعالجة أي تلف في الملبس أولاً بأول مع مراعاة الإرشادات الخاصة بالملبس للمحافظة عليه مدة طويلة.

كذلك يفضل استخدام الغسالات النصف اتوماتيكية والفول أوتوماتيكية ، والحركة الترددية في الغسيل بدلا من الحركة السريعة حتى لا يزيد الإجهاد الواقع علي القطعة الملبسية المغسولة، واستخدام أسلوب الغسيل المتردد بدلاً من المستمر يساعد علي ثبات اللون مع الغسيل المتكرر ، وكذلك نوصي باستخدام المنظفات التي لا تحتوى علي أي نسبة من الصودا الكاوية حتى لا تؤثر علي اللون مع تكرار الغسل.

ومن هنا يتضح أهمية وعي المرأة الصحي في اختيار ملابسها وملابس أسرتها وكذلك نوع الأقمشة والموديلات وخامة المفروشات وكذلك طريقة العناية بها ، وتأثير هذا الوعي على صحة أفراد الأسرة وبالتالي علي المجتمع ككل.

الاحتياجات الملبسية:

أولا: ملابس الطفل:

ملابس الطفل لها غاية واحدة وهي تدفئة الطفل تدفئة معتدلة لا إفراط فيها. والتدفئة المعتدلة تضمن عدم تعرض الطفل للبرد أو الحرارة الشديدة التي تؤدي إلى التعرق وبالتالي إلى فقد الجسم للماء وحدوث الجفاف، ويمكن التعرف على مدى تدفئة الطفل من خلال جس يديه وقدميه.

هناك عدة شروط يجب توافرها عند شراء ملابس الطفل:

١. يجب عند الشراء عدم الإكثار من ملابس الطفل لأنه سريع النمو.
٢. يفضل أن تكون مريحة وسهلة العناية بها.
٣. يراعى درجة حرارة الجو وفصول السنة.
٤. يجب ألا تكون الملابس ضاغطة أو ضيقة حتى لا تعوق حركة الطفل أو تضغط على صدره.
٥. يفضل أن تكون مصنعة من القطن لأن هذه الخامة توفر قدر من النعومة، والقابلية لامتصاص الرطوبة، والراحة ، وسهولة التنظيف.
٦. الأقمشة الملائمة في صنع الملابس.
٧. التصاميم الملائمة للملابس.
٨. نوعية الملابس المطلوبة.
٩. عدد القطع الضرورية من كل نوع.

خواص الأقمشة التي تصنع منها ملابس الأطفال:

أ) الدقة والنعومة:

اختيار الأقمشة الرقيقة المظهر الناعمة الملمس حتى تتوافق مع شخصية الطفل ورقة جسمه وتجنب الأقمشة الخشنة المخدشة للجلد كالتي تحتوي على كميات كبيرة من النشا والأصماغ.

ب) خفة الوزن والمرونة والقوة:

استعمال الأقمشة الرقيقة السمك الخفيفة الوزن لكي توفر له الراحة اللازمة عند اللعب على أن تكون متماسكة الحياكة متوازنة قوية لكي تكون قادرة على مقاومة الشد والجر والحك عند الحركة واللعب ، والقوة أيضاً مهمة لمقاومة الغسيل والكي المتواصل. والأقمشة يجب أن تكون مرنة حتى تأخذ شكل الجسم وتطوى معه أثناء الحركة ويراعى تجنب الأقمشة السميكة المتخشبة القوام والأقمشة التي تتجعد بسرعة والتي لا تزول عنها التجعدات بسهولة.

ج) الألوان:

لألوان الملابس تأثير كبير على نفسية الطفل لذا وجب اختيار الألوان والتصاميم التي تنسجم مع رقة شكله وحجم جسمه ونفسيته فالألوان التي تناسب الطفل الرضيع هي الألوان الفاتحة جداً والتي تتصف بالرقة ولما كانت ملابس الأطفال معرضة إلى الغسيل أكثر من غيرها لذا كان من الواجب التأكد من ثبات ألوانها وإلا فمن الأفضل اللجوء إلى استعمال اللون الأبيض. أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً فتناسبهم جميع الألوان الفاتحة والزاهية التي تتلاءم مع حيويتهم كالوردي والأزرق الفاتح والفستقي والأصفر والبرتقالي (المشمشي) على أن يراعى ذوق الطفل وتفضيله الشخصي عند اختيار ملابسه. والتصاميم التي يفضلها الأطفال عادة هي التي تحتوي على صور الحيوانات والأطفال كما تلاءمهم تصاميم الزهور الصغيرة والمقلمات والمربعات على أن تكون دقيقة صغيرة الحجم أيضاً.

د) القابلية على الامتصاص:

بما أن الطفل يتعرق باستمرار لذا فهو يحتاج إلى لبس الأقمشة التي لها قابلية كبيرة على امتصاص العرق خاصة بالنسبة للملابس الداخلية التي تلمس الجسم مباشرة ، بالإضافة لذلك يجب أن تكون سريعة الجفاف للتخلص من

الرطوبة وهذه ناحية مهمة بالنسبة لفصل الصيف والمناخ الحار بصورة خاصة أي عندما تزداد إفرازات العرق من الجسم. والأقمشة القطنية هي خير ما تتوافر فيها هاتان الصفتان أما إذا كان ولابد من استعمال الملابس الصوفية لتدفئة الطفل في المناطق الباردة فالأفضل أن تلبس فوق الملابس القطنية الداخلية.

هـ) سهولة الكي والغسيل:

ملابس الأطفال أسرع عُرضة للاتساخ من ملابس الكبار وبما أن ملابس الأطفال كثيراً ما تتطلب التعقيم بواسطة الغليان خاصة الداخلية منها والتي تكون بيضاء اللون عادة لذا نرى أن القطن هو الذي يستعمل عادة في صنع أقمشة هذه الملابس فهو يتصف بالقوة ورقة الملمس وسهولة الكي والغسيل وتحمله الغليان إضافة إلى مقدرته الكبيرة على الامتصاص وسرعة الجفاف إلى غير ذلك.

التصاميم الملائمة لملابس الأطفال والشروط التي يجب أن تتوافر فيها:

أ) الراحة:

ملابس الطفل يجب أن تكون عريضة وفضفاضة بحدود المعقول لسهولة الحركة واللعب والملابس الواسعة جداً قد تكون أحياناً أكثر إزعاجاً للطفل من الضيقة فهي إضافة إلى كونها غير مريحة في اللبس والحركة كثيراً ما تكون مصدراً لقلقه وخجله عندما تظهر عليه وكأنها مستعارة له من طفل أكبر.

ب) البساطة والجاذبية:

عنصر مهم ليس فقط من حيث الراحة ولكن البساطة تعتبر ضرورية لتنسجم مع طبيعة الطفل.

ج) سهولة اللبس.

د) سهولة الكي.

الملابس المفتوحة كلياً من الأمام أو الخلف أسهل ارتداء وكياً مــن الملابــس المغلقة كذلك فإن الأكمام والتي تكون قطعة واحدة مع الرداء أسهل كلياً من أكمام التركيب وهكذا.

هـــ) سهولة الصنع:

لابد أن تكون تصاميم ملابس الأطفال بسيطة سهلة الصنع كي لا تستغرق الأم في عملها وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً قد يكون من الأفضل استثمارهما في العنايــة بالطفل أو في الراحة والاستجمام اللذين تكون في أغلب الأحيان في أمس الحاجة إليهما.

و- نوعية الملابس التي يحتاجها الطفل .

ى- عدد القطع التي يجب اقتنائها من كل نوع .

أما بالنسبة للأغطية اللازمة للرضيع فهي تتوقف على حسب درجــة حــرارة الغرفة ومن الأفضل أن تكون من الألياف الطبيعية (القطنية أو الصوفية) المهــم هو الحرص على تدفئة الطفل تدفئة طبيعية ويمكن التأكد من ذلك بجــس نهايــة أطراف الطفل (اليدين والقدمين).

ثانيا : ملابس الحامل:

الشروط الواجب توفرها في ملابس الحامل الداخلية والخارجية :

١- أن تكون الملابس مناسبة لحالة الطقس، فلا ترتدي الملابس الخفيفة في الشتاء ولا الملابس الثقيلة في الصيف. ويراعى أن تكون الملابس الخارجية خفيفة بقدر ما تسمح به حالة الجو.

٢- يجب أن تكون الملابس الخارجية فضفاضة غير ضاغطة على أعضاء الجسم حتى لا تعرقل الدورة الدموية.

٣- يجب أن تكون حمالة الثديين من النوع الغير ضاغط ومن النوع الرافع الذي يرفع الثدي إلى أعلى وإلى الداخل في اتجاه الكتف الآخر.

٤- إذا أرادت استخدام المشد لرفع البطن المرتخي فيفضل أن يكون المشّد من النوع اللين القابل للأتساع، وينصح بتركه بعد الشهر السابع واستبداله بحزام خفيف من القماش.

٥- يجب أن تكون الجوارب مناسبة لحجم وطول القدم وأصابع الرجل وغير ضاغطة حتى تبقى جميع الأصابع في وضع أفقي مريح.

٦- يجب أن تكون الأحذية ذات كعب منخفض وغير زلقة ، وينصح بارتداء زوج من أحذية الجلد الناعم،والأحذية ذات الكعب العالي يمكن أن تخلق ألم في الجزء الأسفل من الظهر وتشنج في الرجلين . وفي هذا الصدد، فان ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي غير آمن كون الحامل لن تستطيع رؤية أين تقف بسبب البطن المتضخم، لذا ربما تدوس على شيئا مختف تحت ظلها.

الملابس الملائمة للأم الحامل:

يختلف الوقت الذي تحتاج فيه الأم إلى ملابس جديدة للمظهر الجديد خلال فترة الحمل من حالة إلى أخرى ،فالأم التي سبق لها الولادة تميل إلى أن يكون محيط جسمها أكبر من حديثة الحمل . ففي حوالي الشهر الخامس يبدأ بطنها السفلي بالتضخم بشكل ملحوظ ، لذا تصبح ملابسها المعتادة غير ملائمة بعد ذلك . أول ما يجب تذكره عند اختيار ملابس الحمل الملائمة هو أنها يجب أن تكون سهلة التنظيف ومريحة عند ارتدائها. مع مراعاة أن الجسم سوف يزداد حجما مع مرور الوقت، الشيء المهم الآخر هو أن الملابس يجب أن تبدو لطيفة، يجب أن تكون فتحات الأكمام واسعة لكي تستطيع مد الذراعين بسهولة وأن لا تشعر بالشد عليهما.

يجب أن يكون قماش الملابس ممتص للرطوبة بشكل جيد ويسرب الهواء بسهولة، مثال على ذلك القطن، بما أن الأم تعرق كثيرا. ويمكن في بعض الأحيان اختيار الملابس المحاكة أو البوليستر كمادة للملابس كونها تغطي البطن الضخمة بفعالية وراحة، على أي حال فان الملابس الداخلية يجب أن تكون من القطن الخالص.

الفصل الثالث

التطريز

التطريز من أقدم الأشغال اليدوية التي مارستها المرأة وتفننت في إنتاجها، ويُستخدم لتزيين الكثير من الخامات، نذكر منها على سبيل المثال المفـــارش والأغطية والستائر والملابس وغيرها الكثير حسب حاجة المـــرء وذوقـــه.

الأدوات والاعتبارات اللازمة لأشغال التطريز:

١ ـ الخامة التي يتم التطريز عليهــا مـــن الأقمـــشة كـــالحرير والقطـــن والساتان وغيرها.

٢ـ الباترون أو التصميم الذي يتم طباعته على القماش والعمل عليه.

٣ـ ورق شفاف لنقل الرسم أو التصميم أو ورق كربون لطبع الرسم علـــى الخامة المستخدمة وقلم رصاص .

٤ ـ إبر التطريز وهي إبرة حديدية لها عدة أحجام ومقاسات حسب ســمك القماش ونوعيته .

٥ ـ خيوط التطريز ومنها الحريرية والقطنية وأشهرها خيوط dim وهـــي أيضا توجد بعدة مقاسات وأرقام تستخدم حسب سمك القماش ودائمـــا يجـــب اختيار الخيوط ذات النوعية الجيدة والألوان الثابتة حتى تدوم طويلا .

٦ـ طارة وهي عبارة عن حلقتان خشبية يتم إدخال القماش بينهما ليعمـــل على شده وتثبيته أثناء التطريز

٧ـ مقص لقص الخيوط بعد ربطها والتخلص من الزوائد.

يفضل أن يخصص علبة أو مكان لتجميع كل أدوات التطريز حتى تكون في متناول اليد في اقل وقت وبأقل مجهود .

الخيوط لها درجات تختلف في السمك والجودة في الخامة، والصناعة ، والصباغة ، فيختار منها ما يتناسب ونوع النسيج والغرز المطلوبة للزخرفة.

أهم أنواع الخيوط المستخدمة في فن التطريز هي:

ــ **خيوط قطنية** مثل خيط الماكينة ، الفيلاجاه ، والتونيكية ، منها ما هو على شكل البكر أو الشلل أو السيجار .

ــ **خيوط حريرية** مثل خيط بوردريه بالبكر أو بالشلل ، كتور برليه ، خيط المولينيه ، سوالافيل، سوافلوش .

ــ **خيوط معدنية** كأسلاك الذهب أو الفضة الخالصة، كالأسلاك التي تطرز بها الكسوة الشريفة، والخيوط المذهبة، أو الخيوط المفضضة، ويطلق عليه خيوط القصب وخيوط أخرى كخيوط القش والنايلون.

ــ **توجد مواد أخرى غير الخيوط** تستخدم في التطريز كالترتر والخرز واللؤلؤ والأحجار الكريمة والجالونات الجاهزة ذات الرسوم المختلفة.

للتطريز أنواع مختلفة منها :

أ ــ التطريز اليدوي

بالخيوط الحريرية والقطنية والمعدنية.

ب - التطريز المجسم أو البارز.

ج - التطريز بشرائط الساتان أو الحرير.

د - التطريز بغرزه x أو الإيتامين.

والآن نستعرض **بعض الغرز** المستخدمة في التطريز اليدوي ويمكن أن نستخدم الغرزة الواحدة بعدة أشكال والمهم في إخراج التصميم بشكل جيد أن تتقن الغرزة المستخدمة ويحُسن اختيار الخيط والإبرة.

بعض الغرز التاليـــة يمكن التدريب عليها عدة مرات عمليا :

١- غرزه السراجة :

هي من أبسط الغرز المعروفة، غرزه صغيرة جدا تشبه غرز الماكينة تستخدم لتثبيت القماش وعمل الكشكشة.

2 ـــ غرزه الفرع:

يتضح من أسمها أنها تستخدم غالبا في تطريز الفروع فـــي الأزهـــار والأشجار كما تستخدم في تحديد الأشكال والزخارف ويمكن أن يملأ بها فراغ وحدة زخرفة تمهيدا لحشوها.

3- غرزه السلسلة: وهي عدة أنواع...

- السلسلة العادية:

تستخدم لتطريز الخطوط والوحدات الزخرفية وقد يملأ بهـــا فراغـــات واسعة تشبه حلقات السلسلة ومنها اشتق اسمها.

- السلسة الملتوية:

تبدأ مثل السلسلة العادية، لكن بدلا من أن ندخل الإبرة في المكـــان مـــن حيث ظهرت، ندخلها على مقربة من الحلقة الأخيـــرة ونأخـــذ إبـــرة مائلـــة صغيرة، تخرج على خطّ التـــصميم. منهـــا السلـــسلة المفتوحـــة، السلـــسلة المفصولة.

4- الغرز المتداخلة القصيرة والطويلة:

يطرز بهذه الغرز تصاميم ومـــساحات كبيـــرة وصـــغيرة ، فالمـــساحات الصغيرة تملأ بصف واحد من تلك الغرز أما المساحات الكبيرة أو العريضة فتملأ بعدة صفوف متلاصقة .كما يمكن أن يتم التطريز بعدة ألوان متداخلـــة لتعطي شكلا أجمل ، وهي تنفع لعمل الزهور والورود وأوراق النبات.

5- غرزه العقدة الفرنسية :

تعرف أيضا باسم (البذور) غرزه جميلة تكون شكلا متناثرا على التصميم ويتم عملها بالطريقة التالية إدخال الخيط في المكان المطلوب على التصميم ، يمسك باليد اليسرى ويلف مرتين حول الإبرة ثم نرجع بالإبرة إلـــى نقطـــة البداية على مقربة من حيث ظهر الخيط أول مرة (ليس في نفس الثقب ولكن على مقربة منه) يتم سحب الإبرة خلال النسيج للحصول على عقدة صغيرة على السطح وهكذا بقية غرز التصميم .

6 - غرزه السبيكة أو العقدة الذهبية:

هي تشبه العقدة الفرنسية في تنفيذها ولكن تختلف في عدد لفات الخيط حول الإبرة حيث يلف هنا حوالي عشـــر لفات أو أكثـــر أمـــا العقـــدة الفرنـــسية فيلف لفتان فقط.

7 - غرزه بيت العنكبوت:

يتم العمل في هذه الغرزة على عدد الخيوط الأساسية حيث نعمـــل غـــرزه طويلة في وسط التصميم ثم غرز متواجهة طولية ثم نبدأ النسيج أو التطريز على هذه الغرز مرة أسفل الخيط ومرة أعلاه بشكل دائري وهكـــذا يـــستمر العمل حتى منتصف الغرز الأساسية فقط وليس لنهايتها.

8- غرزه السرفلة أو البطانية :

ندخل الخيط في القماش أسفل خط التصميم ترفع الإبرة للأعلى مـــع لـــف الخيط عليها نسحب الإبرة للأعلى والخيط تحتها لننهي الغرزة الأولـــى ثـــم ندخل الإبرة مرة أخرى على بعد مسافة قصيرة من النقطة الأولـــى ونكـــرر العملية لتكون في النهاية على شكل حلقات مربعة وخطوط متساوية.

9- غرزه المد :

من اسمها يتضح أنها تعتمد على مد الخيط على النسيج حيث يمد الخيط المستخدم باتجاه نسيج القماش ثم يثبت بغرز صغيرة متساوية على مسافات متباعدة ويمكن أن نستخدم خيوط سميكة كالصوف أو القيطان ثم تثبت بخيط أخر من خيوط التطريز وبلون مختلف لتظهر بشكل أجمل.

10- الريشة أو الغرزة الطائرة:

نخرج الخيط من النسيج في الأعلى من الجهة اليسرى مع الإمساك به بالإبهام اليسار وندخل الإبرة إلى اليمين على نفس المستوى مسافة صغيرة من حيث ظهر الخيط أولا. ونأخذ غرزه صغيرة مع النزول إلى المركز بالخيط تحت الإبرة ثم نسحبه ،ندخل الإبرة مرة أخرى لعمل الغرزة التالية مع التقيد بنفس البعد بين الغرز.

11 - غرزه رجل الغراب:

نُدخل الخيط في النسيج ونخرجها من أسفل الجهة اليسار إلى الأعلى فنحصل على خط مائل من تحت النسيج، نأخذ غرزه صغيرة إلى اليسار أي نقطة محددة ثم نغرس الإبرة في الأسفل على مسافة بعيدة عن منطقة ظهورها أول مرة وهكذا بقية الغرز ويجب أن تكون الغرز بنفس المسافة ونفس البعد.

12- غرزه الكأس:

نصنع ثلاث غرزه مستقيمة على شكل مثلث ثم على كل غرزه من أطراف المثلث يمكن عمل غرزه سلسلة ملتوية على نفس الخيط من غير أن نغرز الإبرة في النسيج وهذه الغرزة عددها اختياري حسب الرغبة أو حسب التصميم.

13 - غرزه حشو:

هي عبارة عن غرز متداخلة في منطقة الوسط، نبدأ عمل هذه الغرزة من اليمين إلى اليسار، ونخرج الإبرة من يمين النسيج إلى وسط أو مركز التصميم ثم ندخلها مرة أخرى على خط التصميم في اليسار ونخرجها على يسار المركز ليبقى الخيط تحت نقطة الإبرة وكذلك نعمل حتى نهاية الغرزة مرة يمين ومرة يسار حتى نغطي النسج كاملا.

14 - غرزه الفراشة:

نعمل أولا ثلاث غرز متراصة إلى جانب بعضها ، ونترك مسافة مناسبة ثم نشتغل غرز أخرى بالعدد المطلوب حسب التصميم لدينا ثم نشتغل عليها غرزه أخرى ، بعد تثبيت الخيط في النسيج يمرر فوق الغرز الثلاث ثم ندخل الإبرة من تحت الخيوط ونسحب لأعلى على أن يبقى الخيط تحت الإبرة ويشّد ليشكل عقدة على الغرز الثلاثة.

15 - الغرزة المتعرجة:

نشتغل هذه الغرزة على ثلاثة مراحل نعمل أولا صف غرزه رجل الغراب حسب الطول المعطي في التصميم ثم نعمل غرزتان متعامدتان على كل طرف من الغرزة الأولى أسفل وأعلى ثم نشتغل المرحلة الثالثة على هذه الغرز المتعامدة ندخل الخيط من اليمين لليسار ولا نغرزه في النسيج وهنا نستخدم في هذه الغرزة ألوانا متعددة وخيوطا مختلفة لتكون بشكل مميز.

هذه بعض الغرز المهمة والتي يمكن العمل بها بأكثر من شكل كما أن بعضها يستخدم في التطريز بالخيوط العادية وكذلك في التطريز بالشرائط.

تتكون رسومات التصميمات الخاصة بالتطريز من :

— التصميمات الهندسية.

— تحوير الأشكال الطبيعية والصناعية، فالطبيعة هي كل ما يؤخذ من مخلوقات كالزهور والورود والنبات والصناعة هي ما يأتي عن طريق الإنسان كالمباني والآلات.

— إعادة التصميمات التاريخية.

التريكو

صناعة أقمشة التريكو قد تطورت في العالم تطوراً كبيراً، وخاصة في السنوات الأخيرة حتى إنها أصبحت تنافس الأقمشة المنسوجة؛ فقد انتشر هذا النوع من التركيب النسجي في العصر الحديث انتشارا سريعا في الأقمشة الخاصة بالملابس الداخلية والخارجية كنتيجة للخواص والمميزات العديدة لهذه الأقمشة بالإضافة إلى تنوعها الذي أشبع مختلف الأذواق.

ومما أدى إلى ازدهار هذه الصناعة ظهور الألياف الصناعية، وتطور الخيوط الطبيعية ، والتطور التكنولوجي للأنواع المختلفة من ماكينات التريكو والتي **تنقسم إلى الأنواع الرئيسية الآتية:**

أنواع ماكينات التريكو:

١. ماكينات التريكو الدائرية.
٢. ماكينات التريكو المستطيلة.
٣. ماكينات تريكو السداء.

تنتج هذه الماكينات الأنواع المختلفة والمتعددة من أقمشة التريكو، منها المسطحة أو دائرية أنبوبية وتنتج تعاشق الغرز الرأسية والتي تعرف بالأعمدة والغرز الأفقية التي تعرف بالصفوف ، والمظهر الصحيح لأقمشة التريكو البسيطة يتضح من تعاشق الصفوف بالأعمدة بزاوية قائمة ٩٠ درجة مئوية ويكون بالتالي معادل لاتجاه السداء واللحمة من حيث المظهر السطحي ، وتلك الأقمشة تصلح للملابس الداخلية والخارجية للسيدات والرجال

والأطفال، مثل أقمشة ألجرسيه بأنواعها المختلفة السادة والمنقوشة والجاكارد وأقمشة ألدربي والأنترلوك والبيكه وأقمشة تريكو السداء.

يوجد من أقمشة التريكو العديد من الأشكال والأقمشة المتنوعة الملمس، فمن الممكن أن تنتج أقمشة ناعمة الملمس وهي المفضلة بصفة عامة في ملابس الأطفال، أو خشنة الملمس، وبتركيب نسجي واسع الغرز أو ضيق الغرز، شفافة أو غير شفافة، خفيفة أو ثقيلة، كما يمكن إنتاجها بدرجات مختلفة من المطاطية، فبعضها ينتج بمطاطية قليلة، كأقمشة تريكو السداء، والبعض الآخر ينتج بمطاطية متوسطة أو مرتفعة كأقمشة تريكو اللحمة، ويتوقف هذا على عدة عوامل أهمها، نوع الخيوط المستخدمة إذا كانت قطنية أو صوفية أو صناعية، وسمك الخيط وعدد البرمات ونمرة الخيط، ونوع الماكينة المستخدمة وجودة الماكينة (عدد الإبر في وحدة القياس).

وأقمشة التريكو بمختلف أنواعها يمكن أن تنتج لتقابل مختلف الأذواق والأغراض المطلوبة مهما كانت، بحيث تطابق في الشكل والاستعمال أي نسيج آخر، لذلك استخدمت بكثرة في ملابس الأطفال الداخلية والخارجية، وأقبل عليها الناس لخواصها العديدة التي تميزها عن الأقمشة الأخرى المنسوجة وغير المنسوجة.

مميزات أقمشة التريكو:

ـ تنتج الأقمشة المنسوجة باستخدام النول بطريقة الحدف وملء الخيوط بطريقة خطوط متعامدة لكل من خيوط السداء واللحمة. أما أقمشة التريكو فتتكون من مجموعة من الغرز المتسلسلة الأفقية والمتصلة كل منها

بالأخرى والتي تشكل الاتجاه العرضي للقماش، متداخلة مع مجموعة من الغرز المتسلسلة الرأسية المعلقة كل منها بالأخرى والتي تشكل الاتجاه الطولي للقماش.

ــ أن التركيب البنائي **للأقمشة المنسوجة** يجعلها أقل مرونة ومطاطية كما في أقمشة التريكو لأن تداخل خيوط السداء واللحمة بطريقة متعامدة وبكثافة عالية يجعل القماش المنسوج أكثر تماسكا، وليس به فراغات كثيرة مثل قماش التريكو.

ــ أما التركيب البنائي **لأقمشة التريكو** فيساعد على وجود فراغات تسهل مرور الهواء، وتساعد على تهوية الجسم، وتقلل العرق، وتؤثر على الدفء، كما يجعلها أكثر مقاومة للتجعد عن الأقمشة المنسوجة وأكثر مرونة مما يجعل من السهل تخزينها لاختفاء التجاعيد بسرعة بعد إخراج الملابس وتعليقها، ويفضل استخدامها في السفر؛ لأنها تأخذ مكان صغير في الحقيبة.

كما أنها مريحة في الاستخدام وتسمح بالحركة الحرة بدون حدوث ثنيات دائمة في الملابس، وهي أيضا ناعمة، غالباً خفيفة الوزن، وبعضها لا يحتاج لأي وسيلة من وسائل الكي، بل يمكن فردها مسطحة للتجفيف لتستعيد شكلها ومظهرها، وتتميز أقمشة التريكو علي جميع الأقمشة الأخرى المنسوجة وغير المنسوجة بالمطاطية الطبيعية في كلا الاتجاهين الطولي والعرضي.

بدراسة العوامل المؤدية إلى ازدهار هذه الصناعة في دول العالم المختلفة يتضح أن هناك عوامل كثيرة من أهمها:

ـ تقبل المستهلك لمنتجات التريكو بأنواعها على أساس أنها تتماشى مع الموضة وتعطي الراحة من حيث المرونة وحسن الملائمة للاستخدام النهائي بجانب رخصها وهذا أدى إلى تفوق ملابس التريكو على مثيلاتها من الملابس المنتجة من الأقمشة المنسوجة.

ـ انخفاض تكاليف الإنتاج حيث دلت الإحصاءات على أن تكلفة المتر المنتج من ماكينات التريكو يقل عن مثيله المنتج من أنوال النسيج.

ـ أدى تقدم وتطور إنتاج ماكينات التريكو إلى التوسع في مجال استخدام منتجات التريكو ليس فقط في مجال الملبوسات، بل دخلت هذه الأقمشة في الاستخدامات الصناعية والمفروشات المنزلية وغيرها.

عيوب أقمشة التريكو:

تتعرض أقمشة التريكو لأخطاء كثيرة في المراحل العديدة للتصنيع ويبذل صانعي التريكو أقصي جهد لتفادي الأخطاء للحصول علي أقمشة ذات جودة عالية، ومن الممكن أن تكون الأخطاء والعيوب ناتجة من الخامات أصلا، أو يمكن أن تتسبب فيها الماكينات المستخدمة، وقد تحدث أثناء الصباغة والتجهيز.

من بين الأخطاء الشائعة التي يجب مراعاتها عند وضع أقمشة التريكو على منضدة القص البرسل غير المنتظم أو عروض القماش الناقصة أو

الزائدة والعيوب الواضحة في بعض أقمشة التريكو مثل الثقوب والغرز الساقطة والغرز غير المتساوية في السمك وغير المنتظمة، والغرز المختلفة عن التركيب النسجي (مثلا ظهور غرزه عائمة أو منزلقة أو معلقة في قماش ألجرسيه)، والعلامات والبقع والعقد المختلفة والزائدة.

هناك عيوب أخرى يجب أن توضع في الاعتبار مثل سمك المنسوج غير المنتظمة وعيوب الصباغة والتجهيز مثل الثنيات أو الكسرات التي تحدث في الأقمشة بعد التجهيز، والصباغة غير المتجانسة، ووجود علامات أو صدأ في الأقمشة واختلاف النقوش في بعض أجزاء من القماش عن نقشات التصميم الأصلي، لذا يجب مراعاة الفحص الدقيق للأقمشة عند وضعها على منضدة القص واستبعاد الأجزاء المعيبة منها أو وضع علامات فوق العيوب لتفادي وجودها في الملابس المنتجة.

أنواع أقمشة التريكو المستخدمة في ملابس الأطفال:

يحتاج الطفل بصفة عامة إلى الملابس المريحة والموديلات والتصميمات البسيطة سواء في الملابس الداخلية كالقميص والكافولة، أو الملابس الخارجية مثل الفساتين والبدل والقمصان والتيشيرت وغيرها.

أقمشة التريكو سواء كانت أقمشة تريكو لحمة أو أقمشة تريكو سداء من الأقمشة المستحب استخدامها في ملابس الأطفال وذلك لمميزاتها العديدة التي سبق ذكرها.

تقسيم أقمشة تريكو اللحمة إلى نوعين رئيسيين يستخدما في ملابس الأطفال هما:

١. أقمشة الوجه الواحد، وهي التي تنتج باستخدام وجه واحد للماكينة.
٢. الأقمشة المزدوجة، وهي التي تنتج باستخدام وجهي الماكينة وتسمي أيضا أقمشة الغرز المزدوجة.

يفضل الأطفال الملابس المتسعة نوعا والألوان الزاهية التي تبعث على البهجة مثل الأبيض والبني والروز والأحمر والأخضر وغيرها، والأقمشة الناعمة الملمس والملابس المزينة بأبليكات والطيور والحيوانات والملابس المطرزة بالرسومات الزخرفية والألوان المتناسقة .

هناك العديد من أنواع أقمشة الوجه الواحد والوجهين يمكن إنتاجها لتصنيع ملابس الأطفال. **ومن أمثلة أقمشة الوجه الواحد:**

- الأقمشة السادة أو متنوعة الغرز.
- الأقمشة المقلمة.
- أقمشة الجرسية الجاكارد، أو المنقوشة.
- الأقمشة المثقبة أو الأجور.

أما الأقمشة المزدوجة فأنواعها كالآتي:

- أقمشة الانترلوك.
- أقمشة الريب الضيقة والواسعة.
- أقمشة الجرسية المزدوج النصف جاكارد.
- أقمشة الجرسية المزدوج الريب جاكارد.

كما أن أقمشة تريكو السداء من الأقمشة التي تستخدم في ملابس الأطفـــال، وخاصة الملابس الخارجية. وتنتج أقمشة تريكو السداء بسرعة فائقة وبكميات كبيرة بسبب استعمال عدد كبير من الخيوط والإبر في عمل الغـــرز فـــي آن واحد، والأقمشة المنتجة على هذه الماكينات أساسا أقمشة ذات براســـل مـــن الجانبين.

الباب الخامس

السكن وإدارة المنزل

الفصل الأول
إدارة شئون الأسرة

علم إدارة الشئون المنزلية Household Management يعنى كيفية الموازنة بين موارد الأسرة المتاحة مع حاجاتها وغاياتها وأهدافها ، فهي عملية عقلية وأدائية فالأسرة التي ترغب في تحقيق أقصى أهداف أو إشباع ممكن بأقل نفقات وبأقل جهد ووقت لا يمكنها تحقيق ذلك إلا من خلال تنسيق الجهود والتعاون والاتصال الفعال بين أفرادها، وحفزهم نحو تحقيق الأهداف المرجوة .

" **فالإدارة المنزلية** " هي عملية تخطيط وتنظيم وقيادة (توجيه وأشراف) ورقابة مجهود أفراد الأسرة والتنسيق بين جميع الموارد البشرية وغير البشرية المتاحة للأسرة حتى يمكن التوصل إلى الهدف المطلوب بأقصى كفاية ممكنة " ومعنى إن تُدير هو أن تتنبأ بالأهداف وتخطط وتنظم وتصنع القرارات وتنسق وتراقب" من خلال إدارة العنصر البشرى وحسن استخدام الموارد المتاحة لتحقيق النتائج المرجوة عن طريق التأثير في السلوك الإنساني في نطاق بيئة مناسبة ".

من الملاحظ أن مفهوم الإدارة المنزلية يركز على وظائف أو أهداف الإدارة ولم يتطرق إلى الكيفية أو الوسيلة التي يستطيع بها الفرد القائم بالعملية الإدارية تحقيق تلك الأهداف. فمفهوم الإدارة المنزلية يقوم على أساس التفكير في الأنشطة والشئون الحياتية اليومية التي يراد تحقيقها الأمر الذي يؤدى إلى تحديد المواقف الإدارية بخمسه **وظائف رئيسية** هي :-

١- تحديد الأهداف.

٢- التخطيط.

٣- التنظيم.
٤- التنفيذ (مراقبه أثناء التنفيذ).
٥- التقييم.

أهمية إدارة شئون الأسرة

ترجع أهمية الإدارة إلى أنها تمس وتؤثر في حياه وممارسات كل إنسان فهي تجعل كل فرد في أي مجتمع من المجتمعات على علم تام بقدراته وإمكاناته وخبراته الفنية والعقلية ، وتدله على الطريق الأفضل لتحقيق غاياته كما أنها تقلل من المخاطر التي يواجهها إلى أدنى درجه ممكنة . هذا بالإضافة إلى أنه لا يوجد بديل آخر للإدارة فالتحديد العلمي والواقعي للأهداف، والاختيار السليم للموارد مع الكفاءة في استخدامها من خلال التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة. ولكن مهما تعددت هذه الوسائل، فإنها تبقى في نطاق العامل المساعد للإدارة، ولا يمكن أن تكون بديلاً لها بل أن تعدد هذه الوسائل إنما يزيد من الحاجة إلى **الإدارة ويتضح ذلك فيما يلي :-**

أ- تنمية الوعي التخطيطي وتطبيق العملية الإدارية بمراحلها المختلفة في حل المشكلات.

ب- البحث في المجالات المختلفة لمتطلبات الحياة الأسرية ومشكلاتها بأسلوب علمي منظم.

ج- تنمية اتجاه التبسيط في خطوات العمل المنزلي بكافة مجالاته من حيث الترتيب والتنسيق للأثاث، إعداد وتجهيز وطهي الطعام، واستخدام الأدوات والأجهزة المنزلية.

د- تنمية روح التعاون والإنجاز بين كل أفراد الأسرة لتخفيف عبء أداء الأعمال على فرد واحد في الأسرة.

هـ- تنمية القدرة على كيفيه استخدام الموارد والخدمات المجتمعية المتاحة للأسرة أفضل استخدام.

و- تنمية الاتجاه الفكري لاتخاذ القرار بالممارسة والتدريب لكي يصبح عادة فكرية بأسلوب علمي يتبعها الفرد في شتى مجالات حياته.

موارد الأسرة

أهمية موارد الأسرة تتركز في كونها إمكانات متاحة تحقق بها الأسرة قدر كبير من الإشباع للحاجات المتعددة والمتنافسة بحيث تحقق الرضا لجميع أفراد الأسرة.

تنقسم تلك الموارد إلى قسمين رئيسيين هما :-

أولاً : الموارد البشرية Human Resources

ثانياً : الموارد غير البشرية التي يمكن تصنيفها إلى :

أ- موارد طبيعية Natural Resources

ب- موارد مادية Material Resources

أولاً: الموارد البشرية:-

ما يتميز به أفراد الأسرة من موارد بشرية كالطاقات والميول والقدرات والمهارات والمعارف، وهى أقل وضوحاً مقارنتاً بالموارد غير البشرية حيث يصعب قياسها وتحديد قيمتها أو كميتها .

أ- الطاقات:

من أهم الخصائص التي يمكن أن يتمتع بها المرء، ومدى قدرته على العمل الجسماني، فكلما زادت طاقه الفرد زادت قدرته على القيام بالأنشطة والأعباء والمسئوليات المختلفة .

ب- القدرات

يقصد بها الاستعدادات الخاصة كالقدرة اللغوية ، الإبتكاريه والرياضـية، الميكانيكية ، القدرة هي العامل الذي يقف وراء أسلوب معين من أسـاليب النشاط العقلي.

ج ــ المهارات

هناك علاقة متكاملة بـين القـدرات أو الاسـتعدادات الخاصـة والميـول والمهارات التي يمكن أن يتقنها الفرد. **فالمهارة Skill " بمعناهـا الخـاص هي** القدرة على أداء العمليات الحركية والعقلية والاجتماعية بسرعة وسهولة ودقة ، والتي تُنمـي وتتقن بالممارسة والمران .

د- الميول والاتجاهات

هي استعدادات وجدانية مكتسبة ، ويعتبران من أهم جوانب الشخصية فهما المجموع الكلى لصفات الشـخصية بما تتضمنه مـن اسـتجابات انفعاليـة وعادات سائدة عند الفرد وصفات مزاجية واجتماعية، فالميل قد يكون ايجابي أو سلبي واتجاه الفرد ونظرته لمشكلة ما تختلف من فرد لآخر .

هـ- المعرفة والمعلومات

قد تكتسب هذه المعارف بطريقة متعمدة أو عرضية – فهي كل ما يكتسبه الفرد ويتعود عليه من عادات لفظية ، أو عقليه أو اجتماعية أو وجدانيـة أو حركية أو أفكار أو اتجاهات أو معان أو ممارسات حركية وغير حركيـة – فإلمام ربه البيت بالمعلومات اللازمة في أي مجـال مـن مجـالات الحيـاة تساعدها على أداره شئونها المنزلية بطريقة فعاله .

ثانياً: الموارد غير البشرية

من أكثر الموارد – إدراكا من قبل الفرد حيث أنها تتعلق بأشياء ملموسـة ومحسوسة **فهي تنقسم إلى:**

أ- الموارد الطبيعية:

للموارد الطبيعية اكبر الأثر على حياه الإنسان أهمها المـــاء، والهـــواء، وأشعة الشمس، والأرض، والبتـــرول، والمعـــادن ، والأليـــاف الطبيعيـــة ، والأشجار حيث يتعذر التحكم فيها ولكن يمكن للإنسان أن يستغلها الاستغلال الأمثل بما يتمتع به من قدرات ومهارات وإمكانات عقلية ومن ثم يحقق سبل الحياة الكريمة والرفاهية لأفراد الأسرة ويتضح ذلك من خلال الأمثلة التالية كبناء المسكن الصحي وتأثيثه وتوفر الغذاء المتزن والملائـــم للاحتياجـــات الصحية لجميع أفراد الأسرة والحصول على الطاقـــة بـــصورها المختلفـــة وخاصة الكهربائية اللازمة للإضاءة، وتشغيل الأجهـــزة والأدوات المنزليـــة التي تساهم في تبسيط الأعباء المنزلية.......الخ

ب- الموارد المادية

للموارد المادية فعالية بالغة للخروج بمطالب ورغبات الفرد إلـــى نطـــاق التنفيذ والوصول إلى تحقيق الأهداف المختلفة وأهم ما يميز تلـــك المـــوارد سهولة قياسها وقد تتضمن تلك الموارد كل مـــن دخـــل الأســـرة، الوقـــت، الممتلكات الخاصة، الخدمات المجتمعية.

أ- دخل الأسرة:

يختلف المورد المالي عن الموارد الأخرى في إمكانية الحـــصول علـــى المزيد منه بتوسيع نطاق العمل والجهد **فالدخل النقدي** يتمثل في كمية النقود التي يحصل عليها الفرد خلال فترة زمنية معينة نظير مهنه مـــا أو إيـــراد ممتلكات خاصة أو ربح إستثماري أما **الدخل المادي** فهو القـــدرة الـــشرائية للنقود، والخدمات التي يحصل عليها الفرد مقابل دخله النقدي. بينما **الـــدخل العيني** فهو يتمثل في كمية ونوعية الخدمات والسلع التي يحصل عليها الفرد خلال فترة زمنية معينة دون الاستخدام المباشر للنقود. ولكن **الدخل المعنوي**

فهو عبارة عن مقدار الرضا والإشباع الذي يستشعره الفرد أو الأسرة كرد فعل للاستعمال والانتفاع بالسلع والخدمات والدخل المتاح.

ب- الوقت:

هو رأس المال الحقيقي للإنسان، وإدارة الوقت لا يطيل من ساعات اليوم، وإنما هو وسيلة تساعد على حسن استغلاله وتقضي على الارتجالية في العمل. حيث أنه سريع الانقضاء ويصعب تعويضه ولا يمكن تغييره أو تحويله ويختلف مورد الوقت عن بقيه الموارد الأخرى كالأموال، الأجهزة والقوى البشرية لأنه لا يمكن تخزينه أو إحلاله.

ج ــ الممتلكات الخاصة :

تشمل ممتلكات المنزل على كل ما يحتويه من أثاث وأجهزة وأدوات منزلية، ووسائل الانتقال الخاصة مما يساعد على تحقيق رغبات متعددة للأسرة، وأيضاً امتلاك أرض زراعية أو عمارة أو مصنع أو مدرسة أو محل تجارى ، مما يدر دخلاً للأسرة يساعدها على تلبية احتياجاتها وأهداف أفراد الأسرة والارتقاء بالمستوى المعيشي لهما.

د- الخدمات المجتمعية:

تختلف الخدمات التي يوفرها المجتمع للفرد والأسرة باختلاف المجتمع وتشمل تلك الخدمات التعليم، الثقافة، الصحة، الاستثمار، الإسكان، الترفيه، الأمن وذلك من خلال ما توفره الدولة من مراكز لرعاية الأمومة والطفولة، مراكز لرعاية الشباب، بناء المستشفيات، المدارس، المكتبات، المسارح، ودور السينما ، المحلات التجارية، البنوك، الحدائق والمتنزهات .....الخ.

اتخاذ القرارات:

يُعد اتخاذ القرار جوهر العملية الإدارية . باعتبار أن ممارسه العملية الإدارية والتطبيق الفعلي لها ما هو إلا أسلوب علمي مقنن وتفكير ابتكاري يستهدف تنمية القرار المناسب لمواجهة موقف أو مشكله ما.

من الملاحظ مثلاً أن اتخاذ القرار كأسلوب إجرائي يهم الفرد والأسرة وهو يغطى كافه مجالات شئون الحياة الأسرية داخل النظام الأسرى بصورة متكاملة ويتم من خلال جميع أفراد الأسرة كلاً حسب مستواه وتصنيفه ودوره في نسيج الحياة الأسرية. وهذا ما يدعونا إلى القول أن العملية الإدارية هي سلسله من القرارات المستمرة والمتزامنة بمعنى أن كل قرار يعتمد على ما سبق من قرارات، وأن كل القرارات يمكن أن تتخذ في أكثر من مجال من مجالات الحياة الأسرية في الوقت نفسه من خلال أفرادها.

هناك صله بين عمليه اتخاذ القرار والعمليات الإدارية الأخرى حيث أن أي عمليه إدارية يقوم بها الفرد (الإداري) إنما تتضمن عمليه اتخاذ القرار، والعمليات الإدارية هي: التخطيط، التنظيم، التنفيذ والتقييم. فكل عمليه من هذه العمليات تحتاج إلى اتخاذ القرار ويظهر في الشكل التالي **" دائرة الإدارة"** العلاقة الوطيدة بين العمليات الإدارية وعمليه اتخاذ القرارات. ومن ثم يمكن القول أن عملية اتخاذ القرار هي قلب الإدارة ولب العملية الإدارية.

أسباب اتخاذ القرار:

يكمن السبب الرئيسي في اتخاذ القرارات في ندره الموارد وعدم كفايتها للوفاء بمختلف الرغبات والحاجات مع وجود أكثر من بديل لإشباع هذه الرغبات والحاجات بدرجات متفاوتة، الأمر الذي يتطلب المفاضلة بين البدائل لاختيار البديل الذي يحقق أفضل أو أحسن الحلول للمشكلة.

من الأهمية أن نميـــز ما بين القرار الجيد والنتيجة التنفيذية الجيـــدة إذ لا يعنـــى اتخاذ قرار جيد أن تكون بالضـــرورة النتيجـــة جيدة حيث أنه مـــن المحتمل حدوث أي خلل من شأنه أن يؤثر على ســـلامه عملية تنفيذ القـــرار مما يحيد عن بلوغ الهدف.

مبادئ اتخاذ القرارات:

لكي تسير عملية اتخاذ القرارات ضمن منهج رشيد، لابد من التأكيد على المبادئ التالية أثناء القيام بهذه العملية.

١ – مبدأ ضرورة اتخاذ القرار.

٢ – مبدأ تغلغل القرار.

٣– مبدأ التفكير المركب

٤ – مبدأ الحقائق

أنمـــاط اتخاذ القرارات

تصنف أنمـــاط اتخاذ القرار إلى قسمين حسب درجه اســـتخدام السلطة من قبـــل متخذ القرار.

أ– نمط تقليدي.

ب– نمط حديث.

أ– نمط تقليدي لاتخاذ القرار

١– ينفرد متخذ القرار (رب الأسرة) باتخاذ القرار ويكتفي بـــأعلام أفراد الأسرة به.

٢– يتخذ رب الأسرة أو ممثل السلطة في الأسرة القرار بنفـــسه ثـــم يحاول إقناع بقيه أفراد الأسرة به.

٣- يتخذ رب الأسرة القرار بنفسه ثم يتيح الفرصة لأفراد الأسرة للاستفسار بهدف توضيح القرار.

٤- يتخذ ممثل السلطة قرار مبدئي فقط ثم يتيح الفرصة لسماع آراء أفراد الأسرة مع الاحتفاظ بالقرار النهائي في يده.

ب- نمط حديث لاتخاذ القرار

١- يعرض ممثل السلطة بالأسرة المشكلة على جميع أفراد الأسرة للمساهمة في تحديد بدائل لحل المشكلة مع الاحتفاظ بحق اختيار البديل المناسب.

٢- يشارك جميع الأفراد بالأسرة كافه بهدف الوصول للقرار المناسب.

٣- يكلف جميع أفراد الأسرة كافه بصنع القرار كليه.

أنواع القرارات:

هناك العديد من التقسيمات لأنواع القرارات حسب أسس تصنيف القرارات إما " تبعاً لأهميتها، أو تبعاً لطبيعة المشكلة، أو تبعاً لمصدر ودرجة المشاركة في صنع القرار".

أولاً : يصنف بعض الباحثون القرارات الإدارية تبعاً لأهميتها إلى قسمين رئيسيين :-

١- قرارات تقليدية. ٢- قرارات حيوية.

١- القرارات التقليدية وتشتمل هذه القرارات على:-

أ- القرارات الروتينية:

تشير تلك القرارات إلى التعامل مع مشكلة أو هدف ذات طبيعة متكررة أو روتينية حيث تم تحديد أسلوب وطريقة التعامل مع المشكلة في مواقف

سابقه وقد سبق دراستها ومعالجتها. وتتــم هنا خطوات اتخاذ القرار بطريقة لا شـــعورية دون عناء في التفكير.

ب- القرارات غير الروتينية:

فهي غير متكررة الحدوث وتعالج مشكلة جديدة أو تتعامل مع مواقف غير مألوفة. وتتم خطوات اتخاذ القرارات في هذه الأحــوال بطريقــة شــعورية وتحتاج لتفكير ودراسة دقيقة.

٢- القرارات الحيوية: وتشمل هذه القرارات على:

أ- قرارات تتصل بالمشكلات التي تتطلب مناقشة وإبداء الرأي والقرار هنــا هو حصيلة مجهود متكامل من الآراء والأفكار والدراسة التي تجــرى فــي مستويات مختلفة في الأسرة بمعرفة أفرادها. بمعنى أن القرار هنا نتاج جهد جماعي وليس نتيجة لرأى شخص واحد.

ب- قرارات ذات أبعاد متعددة وعلى جانب من العمق والتعقيد. وتتطلب هذه القرارات الدراسة الدقيقة إلا أن اتخاذ القرار هنا مهمــة رب الأســرة ولــو أشترك في الوصول له جميع أفراد الأسرة.

ثانياً : تصنيف القرارات حسب طبيعتها إلى :

أ- حسب طبيعة القرار:

يتضمن هذا الجانب القرارات الخاصة بالتخطيط والتنظيم.......الخ.

ب- حسب المستويات الإدارية بالأسرة

تشمل هذه القرارات على القرارات العليا والتي تصدر عن مسئول السلطة بالأسرة ويتأثر بتلك القرارات جميع أفراد الأسرة. وأيضاً القــرارات الــدنيا والتي يصدرها بعض أفراد الأسرة ويتأثر بها عدد قليل من أفراد الأسرة.

ج ــ حسب خطورة القرار:

يقع ضمن هذه الفئة القرارات الخطـــيرة التي تتوقــف عليهـــا سياســـات واتجاهات وأهداف إســـتراتيجية للأسرة وهناك قرارات بـــسيطة وســـهلة لا تـــؤثر على الاتجاه العام للأسرة.

ثالثاً : تصنيف القرارات حسب مصدر ودرجه المشاركة في صنع القرار:

تكون القرارات هنا إما نتيجة اتصال ممثل السلطة بالأسرة بمستوى أعلى أو ذوى العلم والمعرفة والخبرة أو نتيجة اتصاله بمستوى أدنـــى أو نتيجـــة المبادأة ، ويقع هنا نوعان من القرارات الفردية، الجماعية.

أ- القرارات الفردية :-

يقوم الشخص في حالة القرارات الفردية باتخاذ القرار دون مشاركة أحــد ويتم ذلك في الأسرة في ظروف خاصة مثل :

١- الأسرة المتسلطة.

٢- انخفاض المستوى المعرفي لأفراد الأسرة كجهــل الزوجـــة أو صغر سن الأبناء.

٣- عدم توافر الوقت الكافي للمناقشة وتبادل الآراء بـــشأن القـــرار المزمع اتخاذه على سبيل السرعة.

وعيـــوب هذا النوع من القرارات لا تساعد على تنميـــة الـــوعي الإداري وبـــث روح المشاركة الفعالة والتعاون لـــدى جميع أفراد الأسرة في اتخـــاذ قرار يهـــم كل أفـــراد الأسرة.

ب- القرارات الجماعية:

يشترك فيها أكثر من فرد في اختيار بديل من عده بدائل خاصة فى الأمور التي تـــهم الجماعة ككل ويكون اتخاذ القرار بالإجماع فى كل مرحلـــة مـــن

مراحل اتخاذ القرار. وهذا يتم في الأسرة ذات النمط الديمقراطي . وثبت بالدراسة أن مشاركة الزوجة والأبناء في عملية اتخاذ القرار ترتفع كلما ارتفع المستوى الثقافي والتعليمي والاجتماعي لهم.

ومن مزايا هذا النوع من القرارات :-

- اشتراك أكثر من فرد في الاتفاق على تحديد المشكلة وأبعادها.
- اقتراح بدائل واحتمالات وفيرة لحل المشكلة. وتتضمن دراسة تلك الاحتمالات من زواياها المختلفة بطريقة جادة وموضوعية لكل اقتراح.

عيوب هذا النوع من القرارات :

- يفتح باب المجادلة التي قد تضيع وتؤخر في اتخاذ القرار ولكن من حلول هذه المشكلة أنه عندما يتخذ أغلبية الأعضاء رأياً ويتخذ الأقلية رأياً عكسياً يفوز رأى الأغلبية.

طرق وأساليب اتخاذ القرارات

سبق أن عرفنا القرار بأنه عمليه الاختيار من بين عده بدائل لتحقيق هدف معين. وعلى الرغم من اختلاف هذه العملية من شخص لآخر إلا أن هناك شبه أتفاق على أن طرق اتخاذ **القرارات تتضمن طريقين :-**

أولاً : الطرق التقليدية منها.

ثانياً : تطبيق الطريق العلمي.

أولا: فالطرق التقليدية هي:

أ- الاعتماد على خبرة الماضي Experience

على الرغم من أهمية توافر الخبرة السابقة لدى متخذ القرار، إلا أنها يجب ألا تكون الأساس الوحيد الذي يستند إليه في هذا الصدد وذلك **للأسباب العديدة الآتية :-**

١- الاعتماد على خبرة الماضي لا يتيح الفرصة للابتكار والتجديد.

٢- الخبرة تتعلق بالماضي بينما القرار يرتبط بالمستقبل.
٣- التطور العلمي في مجال الإدارة أتاح طرقاً وأدوات جديدة فعالة تساعد في اتخاذ القرارات بجانب الاستفادة من الخبرة.
٤- الأساليب التقليدية لا يعتمد عليها في تحديد أفضل البدائل بالسرعة والدقة اللازمة.

ب- التخمين Haphazard

ج ـ المحاولة والخطأ Mistake and Attempt

د- العصف الذهني Brainstorming

ثانياً : تطبيق الطريق العلمي :

تقوم هذه الطريقة على عدد من الخطوات السابقة المتفق عليها والتي تمثل عملية اتخاذ القرارات. مع ضرورة ملاحظة أن هذه الخطوات أو المراحل تمثل خطوات متتابعة ومترابطة ومتداخلة في التطبيق، كما يمكن الاستعانة بالعديد من **الأساليب الحديثة في اتخاذ القرارات منها :**

أ- البرمجة الخطية Linear Programming

الشروط الواجب توافرها لتطبيق أسلوب البرمجة الخطية:-

١- وجود هدف يراد تحقيقه.
٢- وجود خطط بديله ممكنة للوصول إلى الهدف.
٣- وجود معايير محددة للاختيار من بين البدائل والخطط المتاحة.
٤- أن تكون المشكلة المراد حلها بأسلوب البرمجة الخطية يمكن التعبير عن هدفها في صورة معادلات أو متباينات خطية. وتعتبر العلاقة خطية بين ظاهرتين الأولى تمثل متغير مستقل والثاني تمثل متغير تابع.

ب. استخدام الأسلوب الاستقرائي constancy لدراسة علاقات السبب والنتيجة Cause and effect

ج . تمثيل الأدوار Rule playing

هـ . أسلوب تحليل المهام Task Analysis

و. استخدام التصنيف والتبويب Classification

ى . النماذج Models

العوامل التي يمكن الاسترشاد بها في تحديد المستويات التي تتخذ عندها القرارات الخاصة بأوجه نشاط معين:.

١- تتحدد مستويات اتخاذ القرارات على أساس مدى توفر الطاقة والمهارات والقدرات بين أفراد الأسرة كل حسب إمكانياته وقدراته.

٢- يتوقف تحديد المستويات التي تتخذ عندها القرارات على درجه أهمية هذه القرارات وعلى ذلك تترك القرارات ذات الأهمية الثانوية على مستوى أفراد الأسرة الأصغر سناً بينما ترتفع المستويات كلما زادت أهمية القرارات (الآباء).

٣- قد يكون من دوافع تطبيق التعاون تشجيع المبادرة ورفع الروح المعنوية من خلال المستويات المختلفة بين أفراد الأسرة وتنمية قدرتهم على معالجة المواقف والمشاكل الخاصة بالشئون الحياتية اليومية.

٤- يمكن القول كقاعدة أنه كلما كان القرار ذا تكلفة مادية عالية بالنسبة للأسرة بصفة عامة كلما دعا ذلك إلى أن يتخذ القرار بمساعدة المستويات العليا من الأسرة (الآباء) وقد تكون هذه

التكلفة على شكل قيم نقدية أو قيم غير ملموسة مثل تأثير قرار معين على سمعة أو مركز أحد أبناء أو أفراد الأسرة أو الروح المعنوية للأفراد.

خطوات العملية الإدارية

Management Process

تتم الإدارة العلمية لحياة الأسرة بصفة عامة ولشئون المنزل بصفة خاصة بناءا على مراحل فكرية دقيقة ومحددة ، وتتحقق بإتباع خطوات يعتمد نجاح كل خطوة منها على الخطوات التي تسبقها ، ولقد اختلفت آراء بعض علماء ورواد علم الإدارة حول تحديد عدد خطوات مراحل العملية الإدارية حيث يرى الرواد القداما للإدارة العلمية إن المراحل تنطوي على أربعة مراحل أساسية هامة بدءا بالتخطيط ، التنظيم ، التنفيذ ، التقييم ، مثل هنري فايول ، فر يدريك تايلور صاحب مدرسة الإدارة العلمية ، فرانك ، ليليان جلبرث .

بينما يروا بعض علماء المدرسة الحديثة أن تلك المراحل تشتمل على خمسة مراحل أولها "تحديد الأهداف" ثم التخطيط فالتنظيم والتنفيذ والتقييم ، في حين أنني لا أجد مبرر في إفراد تحديد الأهداف كمرحلة وبينما هي خطوة أساسية من أول خطوات مراحل العملية الإدارية ألا وهي "التخطيط " وعلى ذلك **فخطوات العملية الإدارية هي:ــ**

- **التخطيط** Planning
- **التنظيم** Organizing
- **التنفيذ** Operating **الرقابة أثناء التنفيذ**
- **التقييم** Evaluating

لتحقيــق أهدف الأسرة القريبة المدى والبعيدة المدى لابد أن نتبــع هــذه الخطوات العلمية لتكون مخرجا من محاولات النجاح والفشل نتيجة لتخــبط الأفكار بالطرق التقليدية في تنفيذها.

أولا: التخطيط Planning:

التخطيط في أوسع معانيه هو" التدبير الذي يرمى إلى مواجهه المــستقبل بخطط منظمه سلفاً لتحقيق أغراض وأهداف محددة " . وهو يرتبط بالمستقبل ولذا فهو يتطلب دراية وخبرة وبعد نظر للتنبؤ بــالظروف المــستقبلية هــذا ويمكن **تعريف مفهوم " التخطيط "** بأنه التفكير في الطرق والوسائل المختلفة التي يمكن بها التوصل إلى الهدف المطلوب من خــلال التخيــل والتنبــؤي بطريقه تنفيذ كل من هذه الطرق حتى نهايتهــا وإجــراء موازنـــة تقيميـــه وتفصيلية بين الطرق المختلفة التي يمكن أن تحقق الهدف لاختيار أفضلها.

يستخدم المرء في عملية التخطيط القدرات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، الملاحظة، التقدير، التخيل .

من هذا يمكننا القول أن **عمليه التخطيط هي عملية ذهنية تتم على مراحل فكرية متعددة ومتتالية :-**

١ . تحديد واضح للأهداف المراد التخطيط لها وترتيبها طبقاً لأهميتها في حياة الأسرة.

٢ . حصر الموارد البشرية وغير البشرية التي يمكن الاعتماد عليهــا لتحقيق هذا الهدف لوضع الخطة على أساسها.

٣ . استعراض الخطط البديلة والموازنة بينها وتقيمها.

٤ . اختيار أفضلها.

٥ . اتخاذ قرار تنفيذها.

٦ . تحديد مكان ومنطقة تنفيذ الأعمال اللازمة للتخطيط.

٧ . تحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الخطة وبلوغ الهدف .

يمكن توضيح ذلك كما يلي:-

١ . تحديد واضح للأهداف المراد التخطيط لها وترتيبها.

ينبغي قبل البدء بعملية التخطيط في أي مجال من مجالات الأعمال المنزلية أن نحدد الأهداف والأغراض المرجوة في الشئون الحياتية اليومية حيث أن تحديد أهداف الأسرة هو نقطة البداية في عملية التخطيط لأداء الأعمال والأنشطة الأسرية. فالهدف هو المعيار الذي يستند إليه في تقييم ما تم من إنجازات وهو غاية محدده يسعى كل أفراد الأسرة لتحقيقها.

وتتمثل أهمية تحديد الأهداف في أنها تتخذ أساساً للتخطيط حيث توجه كافه الجهود والموارد لتحقيقها فوضوح الهدف يساعد على تحديد الأنشطة والأعمال والوسائل الضرورية لتحقيقها، ومن ناحية أخرى فإن وضوح الأهداف هو أساس عمليات الرقابة والمتابعة والتقييم.

٢. حصر الموارد التي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق الهدف.

بعد تحديد الأهداف والتنبؤ بالمستقبل يمكن تعين الموارد والأساليب والوسائل اللازمة للاستخدام. وكذلك التعرف على المتاح منها وما يجب الاستعداد له في المستقبل لتوفير ما يلزم منها. وجدير بالذكر في هذه الخطوة اتخاذ القرارات الخاصة باختيار أفضل الموارد والطرق والوسائل والتي لابد أن تتبع فيها جميع خطوات اتخاذ القرارات السابقة الذكر.

٣. استعراض الخطط البديلة والموازنة بينها وتقييمها.

يمكن وضع مجموعة من الخطط البديلة التي تقوم على افتراضات ووسائل مختلفة ولكل منها محاسنها وعيوبها ولكل منها نتائجها المتوقعة وتوضع الخطط لتفادى احتمالات الفشل لو تغيرت الظروف البيئية المحيطة بالخطة ولمحاولة تحقيق أهداف الأسرة. وهذا يتطلب تحديد البدائل المختلفة لكل

خطوه من خطوات الخطة والاختيار المناسب منها إذا تعذر تنفيذ الخطة لسبب ما.

٤. اختيار أفضل خطه.

يمكن اختيار خطه معينه حينما يتنبأ بالمستقبل لتحقيق أحسن ما يمكن من عائد في الوقت المحدد لتنفيذها. وينبغي أن تنطوي الخطة المختارة على أكبر قدر ممكن من المرونة لمواجهه. الظروف الطارئة والتكيف طبقاً للتغيرات الاقتصادية والجماعية الغير ثابتة للأسرة. وتتمثل عمليه الاختيار النهائية في اتخاذ القرار لنوع الخطة التي وقع عليها الاختيار الأمثل.

٥. تحديد مكان تنفيذ الأعمال

عند اختيار الأماكن التي يتم فيها إنجاز الأعمال البيئية، والاهتمام بمراعاة اختيار هذه الأماكن بحيث تقدم أكبر استفادة بالوقت والجهد المبذول لتنفيذ هذه الأعمال في أبسط صورها والتي لا تتسبب في إهدار أي منها. ولابد أن تتوافر فيه :-

- الصلاحية والجو الصحي الملائم للإعداد والتنفيذ.
- ترتيب أماكن العمل وتسلسلها بما يوفر الوقت والجهد المبذول.
- توفير الأجهزة والأدوات اللازمة لسهولة تنفيذ الأعمال.

٦. تحديد المدة الزمنية اللازمة للخطة.

مراعاة عند بدء التخطيط تحديد المدة الزمنية اللازمة لتطبيق الخطة حيث أن أداء الأعمال يرتبط بموعد معين وقد يفقد العمل قيمته وأهميته إذا نفذ في موعد لاحق مثال تحديد الفترة الزمنية لميعاد الامتحان.

٧. تقييم الخطة بعد تنفيذها.

للبحث عن أوجه النجاح وأسباب الفشل للاستفادة من نتائج الخطط السابقة عند وضع خطط جديدة.

المبادئ الأساسية لتخطيط شئون المنزل

أ . مبدأ الشمول.

ب- مبدأ التناسق.

ج ــ مبدأ المرونة.

و- مبدأ الاستمرارية.

هــ- مبدأ المشاركة .

طرق التخطيط:

عند التخطيط لتحقيق هدف من أهداف الأسرة يتم اتخاذ العديد من القرارات الخاصة بكل خطوة من خطوات الخطة. بدايتاً بتحديد الأهداف واستعراضاً للموارد المتاحة للأسرة كماً ونوعاً، وحصراً للبدائل والأساليب والطرق التنفيذية للخطة ، واختيار أفضلها وكذلك المدة الزمنية اللازمة ، ومكان تنفيذها والرقابة على تنفيذها وعلى ذلك فاتخاذ أي قرار خاص بالخطة يجب أن يمر الفرد بالمراحل الفكرية لاتخاذ القرار. **ثم بعد ذلك يتبع الآتي :-**

- يتم التنظيم أثناء التخطيط وبالتالي تنظم القرارات في هيكل واحد وتسلسل موضوعي لضمان سهولة التنفيذ وبلوغ الهدف.
- مراعاة ترتيب أجزاء الخطة حسب أهميتها وحذف الأجزاء الغير هامة وإعطاء العناية للأجزاء الهامة منها.
- ربط كل أجزاء الخطة وإدماج بعض مراحلها في مرونة وسهوله لحذف الأهداف.
- تقدير الوقت اللازم لكل مرحله من مراحل الخطة ولتنفيذ الخطة ككل.

أنواع الخطط

تتنوع خطط الأسرة تبعاً لما حددته من أهداف ترغب في تحقيقها حيث تختلف كل خطه عن الأخرى وفقاً لاختلاف تلك الأهداف ، فالهدف البعيد يستلزم خطه طويلة المدى ، الهدف القريب يستلزم خطه بسيطة قصيرة المدى.

تنقسم الخطط وفقاً **للفترة الزمنية** اللازمة لتحقيقها **إلى نوعيين** :-

أ- خطط قصيرة الأجل وتكون عادتاً خطه بسيطة.

ب- خطط طويلة الأجل وهى في العادة خطة مركبه.

أ- خطط قصيرة الأجل :

يتم تنفيذها في فترة زمنية قصيرة غالباً ما تقل عن العام وأهم ما يميز تلك الخطط القصيرة بالدقة والشمولية والوضوح حيث أنها متصلة بالمستقبل القريب الذي يسهل التنبؤ به لحد كبير كالخطط اليومية، الأسبوعية، الشهرية والموسمية.

ب- خطط طويلة الأجل:

عادة ما ترتبط بأهداف بعيدة قد تزيد عن الخمس سنوات. وهذا النوع من التخطيط يصعب التنبؤ به نظراً للاحتمالات المستقبلية المتغيرة وطرق مواجهتها وتقدير الموارد اللازمة لها. لذا فالتخطيط الطويل الأجل يساعد على التفكير في المستقبل وما يحمله من تغيرات لابد من الاستعداد لمقابلتها. فهو يمنع الأسرة من إساءة استعمال ما لديها من موارد لتحقيق رغبات سريعة.

* تقسيم الخطط **وفقاً للأشخاص** الذين يشتركون فيها :-

١ - خطط فردية

هي التي تبنى عاده على أهداف فرديه.

٢ – خطط جماعية.

تختص بالجماعة وعاده يكون أساسها الأهداف الجماعية.

تنقسم الخطط في الأسرة سواء كانت تلك الخطط طويلة المدى أو قصيرة المدى سواء فرديه أو جماعية **إلى نوعين :–**

١ – خطط مكتوبة:

كثيراً ما يحدث بعد أن تقرر الأسرة خططها، أن يجد أفرادها أنفسهم قد استوعبوها استيعاب كامل في الذاكرة مما يجعلهم لا يجدون ضرورة لكتابتها. ولكن تدوين الخطة أكثر واقعية وفائدة لأنه يمنع احتمالات نسيانها وبالتالي عدم الخروج عليها، كما أن تدوينها يزيدها وضوحاً.

للخطة المكتوبة مزايا رئيسية أهمها :–

١– تصبح الخطة الموضوعة نموذجاً مجرباً يقاس عليه ويستفاد به عند عمل الخطط المستقبلة.
٢– يحمى ربه البيت وأفراد أسرتها من الارتجال والخلط بين الأنشطة والأعمال المختلفة أثناء التنفيذ.
٣– يجنب أفراد الأسرة التوتر العصبي والاضطراب الذي يسببه الشعور بعدم القدرة على مواجهه الظروف المفاجئة.
٤– دليل للتقييم والتعرف على أسباب النجاح والفشل.

وبمرور الوقت و الأيام يتحول التخطيط المكتوب بعناية إلى برنامج روتيني تستوعبه الأسرة في ذاكرتها، ويمكن لربه الأسرة أن تدخل التعديلات اللازمة عليه حسب الظروف المختلفة التي قد تطرأ على حياة الأسرة.

٢ – خطط ذهنية

تتضمن نفس خطوات عملية التخطيط إلا إنها لم تدون، وكثير من الأسر تعتمد على الذاكرة خاصة في أداء الأعمال المنزلية المتكررة حيث يسترجع الفرد خطه سبق تنفيذها واستخدمها وقد حققت نجاح في الوصـــول للهـــدف وبالتالي فهو يكرر استعمال تلك الخطة .

من أهم عيوب الخطة الذهنية :-

١ – احتمال النسيان والفوضى أثناء التنفيذ.

٢ – صعوبة المراقبة والتقييم.

٣– عدم توافر مرجع يعتمد عليه في المراقبة والتنفيذ.

وللخطط الذهنية مزايا كما ذكرنا مسبقاً حيث تفيد في الأعمال المتكررة فـــي المواقف الحياتية اليومية التي تهم الأسرة والتي لا تحتاج لوضع خطة جديدة . حيث أن تكرار استعمال الخطة تصبح روتينيا لأداء هذا العمل كـــل مـــرة. ولكن هناك فرق بين الخطة الذهنية التي تحولت إلى روتين والتخطيط الذهني في موقف جديد فالروتين يستغل خطه جاهزة دون أن يمر القـــائم بالعمـــل بمراحل التفكير الذهني لاتخاذ القرارات اللازمة لعملية التخطيط. **ويطلـــق على هذه الخطة " جاهزة Standing Plan "**

أما الخطة الذهنية التي يتخيل فيها الفرد أحداث المستقبل ويتنبـــأ بنتـــائج استعمال البدائل المختلفة **فيطلق عليها "الخطة المصورة Picture Plan** " حيث يتصور الفرد مراحل التنفيذ ويقيم النتائج حتى يتـــسنى لـــه اختيـــار أحسن الحلول .

إجراءات علمية هامة لنجاح الخطة ولسهولة تنفيذها وتحقيق الغرض منها:ـ

١- مراعاة مصلحة جميع أفراد الأسرة في الخطة الموضوعة، وغالباً ما يتحقق ذلك عند إجراء موازنة بين الأهداف المختلفة للأسرة. مما يحقق حياة إنسانية سامية لجميع أفراد الأسرة أي تحديد الأهداف العامة ثم الأهداف المحددة التي تتضمنها الأهداف العامة التي ينبغي تحقيقها من خلال الخطة مثال قد يكون من أهداف الأسرة ادخار المال ولكن ربه البيت التي ترسم خطتها لتحقيق هذا الهدف على أساس تخفيض مصروفات بند الملبس أو الطعام أو الدروس أو ثقافة أفراد الأسرة مما يسبب انخفاض المستوى العام للمظهر، سوء التغذية، تخلف ثقافي وهذا ما يوضح أن الأم قد اختارت خطه سيئة لتحقيق هدفاً ثانوياً وأصبحت تهدد الأهداف الأساسية لأفراد الأسرة.

٢- أن توضع الخطة في حدود موارد الأسرة البشرية وغير البشرية ويحسن أن تعتمد على موارد الأسرة المتوافرة وتقتصد في مواردها الشحيحة .

٣- أن تكون الخطة مرسومة على واقع الظروف التي تنفذ فيها، مما لا يتطلب تنفيذها إحداث تغييرات مستحيلة في هذا الواقع كأن تخطط ربه البيت لشراء حجره نوم للأطفال في حين أن لا يتوفر مكان كافي في المنزل لتخصيصه كحجره لنوم الأطفال ومعنى تنفيذ هذه الخطة للشراء أن تنتقل ربه البيت وأفراد أسرتها لمسكن أوسع حتى يتوفر فيه مكان لحجره نوم الأطفال.

٤- أن تكون مراحل الخطة مترابطة بحيث لا توجد فيها ما يعيق مراحل الخطة من التتابع والاستمرارية.

٥- أن يسمح بناء الخطة بتطبيق مبدأ تقسيم العمل من حيث الوقت ومن حيث الأشخاص القائمين بتنفيذ الخطة.

٦- أن تكون الخطة مرنه بحيث يمكن إذا طرأت ظروف تستدعى تغيرها أن يتم هذا التغيير بإدخال تعديلات على الخطة الأصلية لا البدء من جديد ووضع خطه جديدة فقد لا يسمح الوقت والظروف بذلك.

٧- أن تلتزم الخطة بوقت محدد يتم تنفيذها فيه، أي الوقت الذي نريد أن يكون هدفنا قد تحقق عند انتهائه. فربه البيت التي تضع خطه لأعداد وليمة لأصدقاء الأسرة يجب أن تحدد هذه الخطة بحيث يتم أداء الأعمال قبل موعد الوليمة بفترة مناسبة.

٨- إمكانية تقويم الخطة ومتابعتها.

ثانيا – التنظيم Organizing:

يعتبر التنظيم مرحلة من مراحل العملية الإدارية الأساسية كما يعتبر عنصر أساسي من عناصر إدارة المنزل ونظرا لأهميته الملحة في كل مراحل العملية الإدارية فهو جزء لا يتجزأ من كل مرحله من مراحل العملية الإدارية يمكن **تعريف مفهوم التنظيم** :-

بأنه عمليه تحديد وتنسيق وتوحيد للجهود البشرية وتوزيع السلطات والمسئوليات والعلاقات بين الموارد البشرية وغير البشرية المختلفة. أي بما لدى الأفراد من طاقات وميول وقدرات ومهارات – والموارد المادية – أي المال والوقت والأدوات والخدمات – بقصد تنفيذ وتحقيق أهداف معينة بأقل تكلفه ممكنة من الموارد المتاحة .

قد يستخدم مصطلح التنظيم للدلالة على عمليه إعادة وترتيب العلاقات بين أفراد الأسرة مثل إعادة تنسيق وترتيب العلاقات بين الآباء والأبناء ، وبين الإنسان والأدوات والخامات التي يستخدمها،" **فالتنظيم**" ليس هدف في حد ذاته ولكنه وسيله لتنسيق الجهود من أجل تحقيق الأهداف المرجوة ، فبدون التنسيق يفقد أفراد الأسرة رؤية أدوارهم في نسيج الأسرة وقد يسعون إلى تحقيق أهدافهم الضيقة أو المحددة وغالباً ما يكون ذلك على حساب الأهداف العامة للأسرة.

وبهذا يكون التنسيق في المجالات الآتية :-

أ- التنسيق بين الفرد وبين الخامات والأدوات التي يستخدمها، في تنفيذ العمل، وأول مظاهر هذا النوع من التنسيق بالنسبة لربه الأسرة هو أن تكون ملمة تماماً بكيفية استخدام الخامات والأدوات التي تستعين بها في أعمالها المنزلية. وهذا الإلمام بالخامات والأدوات يفرض

على القائم بالعمل إجراء عمليه الاختيار بين مختلف الخامات والأدوات ومعرفة أكثرها ملائمة لعمليه التنفيذ.

ب- التنسيق بين أعمال الأفراد المشتركين في عمليه تنفيذية واحدة بحيث لا تتعارض جهودهم أو يعطل بعضهم البعض، وذلك من خلال تقسيم العمل، وترتيب تتابع القيام بأجزائه من حيث الزمن. فربه البيت تقسم أعمالها البيئية اليومية المعتادة بينها وبين أفراد الأسرة. فتتولى هي مثلاً عمليه الطهي وتكلف بعض أفراد الأسرة بتنظيف البيت والبعض الآخر بالإشراف على غسيل الملابس. وبهذا تتضح عملية تقسيم العمل بين الأفراد من حيث أجزاء العمل نفسه.

ج- التنسيق في حركات القائم بعمليه التنفيذ حيث تقوم ربه البيت بحركات كثيرة غير ضرورية تستنفذ من خلالها الكثير من الوقت والجهد. ولو أنها نسقت تلك الخطوات لحصدت الكثير من وراء ذلك.

فعدد الخطوات التي تقطعها ربه المنزل العادية داخل حدود مسكنها الصغير وهى تقوم بانجاز أعمالها اليومية تقطع في حياتها مسافة تكفي الدوران حول الكره الأرضية عده مرات وذلك مما دعي إلى تبسيط العمل وتحسين الطرق التي تؤدى بها ربه البيت الأعمال المنزلية المختلفة.

هناك بعض المصطلحات التي يفضل أن يلم بها القارئ منذ البداية **فتقسيم العمل** division of work وهو يعبر عن تحليل الأعمال المنزلية بحيث يؤدى كل فرد فيها مجموعة محدده من الأنشطة وليس العمل كله.

كما يعبر مصطلح **تكوين الإدارات المنزلية** department alienation of house عن عمليه تجميع الأنشطة والأعمال والمواقف الحياتية المنزلية بحيث أن الأنشطة المتشابهة أو المترابطة بطريقة منطقية تؤدى معاً .

بينما يعبر **التنسيق** Coordination عن تكامل أهداف ومهام كل فرد من أفراد الأسرة لتحقيق الأهداف الكلية للأسرة بكفاءة وفعالية .

عناصر التنظيم:

١- وجود هدف أو مجموعة من الأهداف الواضحة والمتفق عليها والمطلوب إنجازها.

٢- وجود مجموعة من الأفراد يقومون بأداء أعمال متخصصة وتقوم بينهم علاقات تنظيميه وشخصيه من خلال أدائهم لهذه الأعمال.

٣- تعاون الأفراد وتنسيق نشاطهم بشكل يحقق الهدف العام للأسرة.

٤- وضوح مستوى العمل المطلوب وترتيب تسلسل الأعمال أو الأنشطة والتنسيق بينها.

لذا ولكي يتم التنظيم بنجاح يجب معرفة الهدف من التنظيم ومعرفة الأجزاء الرئيسية المراد تنظيمها، وطبيعة العلاقة بين هذه الأجزاء وكيف يمكن ربط وإدماج هذه الأجزاء بعضها البعض. وبالتالي فالتنظيم يعتمد على قرار سبق اتخاذه وخطط سبق وضعها ودراستها. وتتضمن عملية التنظيم كذلك تحقيق التوازن بين حاجه الأسرة **إلى كل من الاستقرار Stability والتغيير Change** ويعتبر هذا مطلبان رئيسيان لكي تتحرك الأسرة بتماسك نحو أهدافها ، ومن ناحية أخرى فإن تعديل الخطة لتحقيق الهدف يمكن أن يكون وسيله للتكيف مع التغيير الحادث نتيجة لتغير الظروف المحيطة بالأسرة.

فمن الخطأ أن تترك الأسرة تعديل خططها للصدفة. فالفرق بين ربه بيت تحسن إدارة شئون أسرتها وبين أخرى لا تستطيع القيام بما عليها من مسئوليات إنما يتركز في مقدرة الأولى على تنظيم واستغلال خطط سبق تنفيذها بنجاح وبذلك تستطيع ربه البيت المنظمة استغلال وقتها في أنشطه

أخرى إلى جانب التفكير في ماذا سنفعل في هذا الموقف أو كيف نتصرف في المشكلة .

أهميه التنظيم في إدارة المنزل:

١- يساعد على تحقيق الأهداف المنشودة طبقاً للفترة الزمنية المحددة لذلك.

٢- يسهل التنظيم مراحل التنفيذ حيث يتيح الفرصة لإجراء أي تعديلات لازمة نظراً لوضوح أجزاء التنظيم والعلاقات المتداخلة بين الأجزاء المختلفة.

٣- إتباع رب الأسرة نظام معين في إدارة شئونها المنزلية يسهل من عمليه اتخاذ القرارات في كل مرحله من مراحل العملية الإدارية ويقلل من الوقت والجهد اللازمان لأداء الأعمال.

٤- يعمل التنظيم على التنسيق بين أهداف الأسرة القريبة والبعيدة مما يساعد على مواجهه متطلبات الأسرة أول بأول.

خطوات التنظيم:

١- تقسيم العمل المنزلي إلى أجزاء مثال نشاط الغسيل يشتمل على تصنيف الملابس الفاتح منها والألوان، تجهيز آله الغسيل ، والمسحوق ووضع الملابس والمسحوق ثم التشغيل، وتحضير الأواني والأوعية للشطف ثم العصر والنشر.

٢- تحديد المتطلبات الأساسية لكل نشاط من حيث القدرات والمهارات والخبرات للقائم بالعمل، تجهيز الأدوات والظروف المناسبة للعمل في ضوء الأهداف المحددة.

٣- إسناد المهام إلى الأفراد المؤهلين والقادرين على أدائها بكفاءة.

٤- التنسيق والربط بين الأنشطة المختلفة وبين مجهودات الأفراد.

مما سبق يتضح أن التنظيم الصحيح لابد وأن يقوم على المبادئ التالية :ـ

أ- مبدأ التدرج الهرمي.

ب- المبدأ الوظيفي.

ج ـ مبدأ التنسيق .

د- مبدأ المشورة – التنفيذ .

فهناك فرق جذري بين الاستشارة والتنفيذ، إذ يمتلك الوالدين إبداء المشورة والرأي والنصح والتوجيه في أمور مختلفة لكل أفراد الأسرة. كما أنهم يمتلكوا حق التقرير وإصدار الأوامر ذلك لأنهم أيضاً المسئولين عن صحة التنفيذ لكافة الأنشطة الضرورية الخاصة بالأسرة وكذلك أيضاً هم المعنيين برقابه الأفراد والإشراف عليهم في التنفيذ ومعاقبتهم إذا فشلوا في ذلك. **مثال** استذكار الدروس.

مكونات التنظيم يمكن حصرها في:-

أ- العمل.

ب- الأفراد.

ج ـ بيئة العمل.

فمكونات التنظيم عبارة عن الأنشطة أو الأعمال والأفراد المعنيين بأداء تلك الأنشطة والمكان المخصص لأداء الأعمال والعلاقة بينهم. بمعنى التعرف على طبيعة ونوع العمل سواء روتيني وبسيط ومتوقع أو متغير ومعقد وغير متوقع أو ذهني أو عضلي، يحتاج جهد وطاقه بسيطة أو متوسط أو شاق، والمتطلبات الواجب توافرها في الأفراد من أجل أداء تلك الأعمال، والمدة الزمنية اللازمة للأداء وما مدى إمكانية تقسيم هذا العمل إلى خطوات يساهم في أدائها أكثر من فرد للتخفيف من العبء الملقى على جميع الأفراد.

من خلال التعرف على طبيعة هذا العمـــل يمكـــن تحديـــد خـــصائص ومواصفات ونمط شخصيه الأفراد المناسبين لأداء العمل ومراعاة مهـــاراتهم وخبراتهم وقدراتهم التي يتمتعون بها بما يؤهلهم لأداء العمل بكفـــاءة. أمـــا بالنسبة لمكان العمل فهو موقع العمل بما يشتمل عليـــه مـــن مـــوارد وآلات وأدوات وما تتضمنه أيضاً من ظروف بيئية متاحة للعمل كالإضاءة، التهوية ، الإتساعات ، الارتفاعات... الخ. فالعلاقة بين العمل والأفراد وأماكن العمل تعتبر جزء هاماً وضرورياً في عمليه التنظيم.

مستويات التنظيم :

١- مستوى قائم على تبسيط خطوات العمل مما يؤهل ذلك إلى قيام فرد واحد بإنجاز نشاط معين في أقل وقت وبأقل جهد.

٢- مستوى من التنظيم يتطلب التنسيق والربط بين مجموعـــة أنـــشطه بحيث يستطيع شخص واحد القيام بأدائها بأعلى كفاءة ممكنة وبأقـــل مجهود من خلال تبسيط طرق الأداء والاقتصاد في الحركات غيـــر الضرورية أثناء إنجاز الأعمال.

٣- مستوى يتطلب من القائم بالنطاق الإداري بالأسرة تنسيق مجهودات القائمين بالعمل سواء منهم من كان مسئولاً عن نوع واحد من النشاط أو من تعددت مسئولياته وكذلك تقسيم العمل لأجزاء يسهل أدائها من قبل جميع الأفراد بالأسرة.

ثالثا ـ التنفيـــذ Operating :

هو الانتقال لتحقيق الهدف ، فهو المرحلة التي تتحول فيها القرارات إلـى أعمال من خلال التطبيق العملي. ويشتمل التنفيذ على **ثلاث خطوات أساسيه هامة هي :-**

أ- الدافعية والحفز.

ب- الرقابة.

ج ـ الإشراف (التوجيه والإرشاد).

أ- الدافعية والحفز :

وجود الدافع المنطقي لبدء تنفيذ العمل هو المسئول عن تحقيـق الهـدف فغالباً ما نجد أفرادا يحملون في أذهانهم أهداف وخطط متنوعة لبلوغ هـدف محدد، وبينما حين يصل إلى مرحلة التنفيذ لا يجد من تلك الخطط والأفكـار إلا القليل، وذلك نتيجة للافتقار إلى عنصر الدافعية والحفز. وبالتالي يلجأ إلى تأجيل البدء في تنفيذ النشاط عدة مرات حتى ينتهي به الأمر بالتنـازل عـن بعض أهداف الخطة أو خفض مستوى ما يسعى إليه من أهداف. وفضلاً عن ذلك فقد تنشأ الدافعية في الفرد نفسه وقد يتطلب الأمر تدخل الآخرين. كحث الأم لأبنائها على ضرورة استذكار دروسهم.

ب- الرقابة (أثناء التنفيذ) Controlling:

لكي يسير تنفيذ الخطة في المجرى الطبيعي المرغوب فيه ولابـد مـن وجود رقابه عند التنفيذ للتأكد من أن التطبيق يتمشى مع الخطة المرسومه ، فوجود الرقابة يؤدى إلى جعل الأفراد يؤدون مهامهم طبقاً للمعايير الصحيحة وفى الوقت المحدد حسبما جاء بالخطة. كما ستجعل من السهل اكتـشاف أي خطأ أو انحراف ثم معرفة أسبابه والمسئول عن وقوعه وبمحاولة تـصحيح هذا الخطأ يتحقق الهدف المنشود.

يمكن تعريف مفهوم الرقابة " بأنه نوع من التقييم المصاحب للعمل ومجهود منظم لتحديد معايير الأداء للأهداف المخططة ومقارنة الأداء الفعلي بتلك المعايير المحددة سلفاً وتحديد ما إذا كان هناك انحرافات وقياس دلالتها بغيه تحقيق الهدف المنشود. بمعنى آخر عبارة عن عمليه مقارنه بين ما تم **(الأداء الفعلي)** وما يجب أن يتم **(الأداء المخطط)** كذلك فالرقابة عمليه ديناميكية وتكيفيه dynamic and adaptive فطالما أن الأهداف تتغير باستمرار فإن نظام الرقابة يجب أن يتعّدل ويتكيف معها لإمكانية التأكد من تحقيقها.

تختلف طريقة الرقابة باختلاف المورد، ومراقبه الوقت يكون بحساب الساعات والدقائق، ومراقبة المورد المالي يتم بحصر النقود، مراقبة الطاقة البشرية والجهد بالتعرف على مدى الشعور بالتعب أو الملل وملاحظة الحالة الصحية والمزاجية للقائم بالعمل أما مراقبه الأجهزة والأدوات فتتم بالتعرف على مدى كفاءتها في التشغيل.

وتنبع الحاجة إلى الرقابة من **سببين أساسين هما :**

١- أن الأهداف الفردية لكل فرد من أفراد الأسرة والأهداف العامة للأسرة غالباً ما يختلفان عن بعضهما – وبالتالي تقوم الرقابة للتأكد من تحقيق الأهداف العامة للأسرة وبدون ذلك يصبح النشاط والمجهود عشوائيين غير منسقين .

٢- أن هناك" فجوة زمنية Time gap " تفصل بين صياغة الأهداف وإنجازها. وخلال هذه الفترة قد تحدث أو تستجد عوامل لم يكن في الإمكان التنبؤ بها قد تسبب اختلافا بين الأداء المطلوب desired والأداء الفعلي actual مثال ذلك قد يكون هدف الأسرة موازنة الوقت لأداء بعض المهام الأسرية الضرورية في فترة زمنية محددة في حين أن هدف أحد الأبناء هو

قضاء تلك الفترة الزمنية في أحد الألعاب الترفيهية هـذان الهـدفان ليسوا متماثلين ولكن يمكن تحقيق التواؤم أو التوافق بينهمـا. ودور الرقابـة هنـا الالتزام بالمحافظة على الوقت المحدد لأداء النشاط المنزلي وتأجيل النـشاط الترفيهي لفترة زمنية أخرى متاحة له. كما تقوم الرقابة أيضاً بأن تطلب منه العمل بمعدل أسرع وأدق مع أفراد الأسرة لتوفير وقت كافي للترفيه.

تتضح أهمية الرقابة بالنسبة للأعمال المنزلية من حيث أنهـا الوسـيلة المثلى لما يلي:-

أ- التحقق من التوافق بين الخطة والتنفيذ.

ب- ربط التوجيه لأنسب طرق تنفيذ الخطة لتوفير أكبر قـدر مـن إمكانيات النجاح.

ج- حل المشاكل والمعوقات أول بأول.

د- مراعاة تبسيط الأعمال أثناء التنفيذ والاستغناء عن الأعمال غير الضرورية.

يمكن تحديد أساليب الرقابة بواسطة :-

١-الحوار المستمر والمتصل بين الأفراد القائمـين بأداء الأعمال المنزلية.

٢- عقـد اجتماعات ومناقشـات بصفة دوريـة خلال مرحلة التنفـيذ بين أفراد الأسرة.

الاعتبارات الهامة المطلوب توافرها للرقابة :-

١- الالتزام بتنفيذ الخطة حتى لا ينحاز عنها القائم بالتنفيذ فلابـد أن يتذكر دائماً انه يتبع خطه ترمى إلى هدف فيراجع خطواته من آن لآخر ليتأكد من التزامه بالخطة الموضوعة.

٢- رقابة الخطة أثناء التنفيذ للتأكد من أنها قد نجحت عند تحويلهـا من حيز التفكير الذهني إلى حيز التطبيق العملي فغالباً ما تظهـر

عيوب الخطة عند تنفيذها. وهذا يتطلب من المنفذ المرونـــة فـــي التفكير والقدرة على المتلائم مع الوضع الجديد الذي ينـــتج عـــن تنفيذ جزء من الخطة وإجراء تعـــديلات تخلــصها ممـــا ظهـــر عن عيوبها.

٣- رقابة الالتزام بالوقت المحدد لتنفيذ الخطة ، وذلك حتى يتحقـــق الهدف المطلوب في موعده المحدد.

٤- رقابة استخدام الموارد والإمكانيـــات والآلات المـــستخدمة فـــي عملية التنفيذ لضمان حـــسن أســـتخدمها وتكـــون **الرقابـــة فـــي صورتين أساسيتين :-**

الأولى: رقابه ذاتية :

هي أن يقوم كل فرد من أفراد الأسرة بمراقبه نفسه بنفسه للتأكد من التزامه بفلسفة الأسرة وأهدافها وأنه عند قيامه بتنفيذ إحدى مســـئولياتها قـــد ألتـــزم بالخطة الموضوعة لها وأنجزها بدرجه من الدقة والمهارة المطلوبـــة وفـــى الوقت المحدد.

الثانية: رقابة عليا:

غالباً ما يقوم رب أو ربه الأسرة بهذه الرقابة على باقي أفراد الأسرة وذلك حتى يضـــمن حسن تمسكهم بقيم الأسرة وحســـن تنفيـــذهم للأعمال المنزلية الموكلة والمسندة إليهم.

ج -- الإشراف (التوجيه والإرشاد):

يأتي الإشراف من قبل الرقابة العليا بالأسرة وتشمل تلـــك الرقابـــة علـــى التوجيه direction والإرشاد extension **فالتوجيه** بمعناه عبـــارة عـــن أوامر وتعليمات وتشجيع وتحفيز.

بينما **الإرشاد** يعنى إعطاء إرشادات ونصائح ويتصف بتناول المعلومات ثم التأثير على الأفراد.

يختلف **التوجيه عن الإرشاد** حيث أنه في حاله التوجيه تقع مسئوليه التنفيذ على الموجه ، بينما في حاله الإرشاد فإن المنفذ له حرية الأخذ بهذه الإرشادات أو رفضها.

قد يتم التوجيه والإرشاد بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. مثال توجيه وإرشاد الأم لأطفالها لاعتناق قيم وتقاليد معينه وذلك بصفة مباشرة، في حين عندما يقرأ الفرد بطاقة الإرشادات الملصقة بالملابس الجاهزة أو كتالوج التعليمات الخاص بتشغيل جهاز ما فهي توجيهات وإرشادات غير مباشرة.

فالإشراف عمليه تربوية بالدرجة الأولى وتهدف إلى تحقيق النتائج المرجوة من حيث تنفيذ الأعمال المطلوبة. فربة البيت أثناء قيامها بعملية الإشراف لابد أن تستخدم أساليب الإشراف التي لا تناقض الأهداف الأخرى للأسرة . وأن تمتنع عن استخدام الأساليب غير التربوية كالضرب والأهانه وان كانت أقوى في مفعولها من حيث إجبار أفراد الأسرة أو العاملين لديها على تنفيذ ما يعهد إليهم من الأعمال .

كذلك أن يتيح المشرف لأفراد الأسرة أثناء قيامهم بتنفيذ المسئوليات الموكولة إليهم قدرا كبيرا من الحرية لتساعدهم على تنمية شخصيتهم وإكسابهم خبره مباشرة مما يجعلهم يشعرون بالمتعة من أداء العمل المطلوب منهم .

رابعا ــ التقييـــــم Evaluating :

يعتبر التقييم الأسلوب العلمي المقنن لتحـــديد مدى نجاح الأفراد في تنفيذ الخطة وقياس ما تحقق من أهداف وما حققته تلك الأهداف من تأثير وتغيـــر وتطـــور على البيئة المنزلية . كما يســـاعد التقييم على اقتـــراح الوســـائل والطـــرق الفعالة للنهوض بالأسرة .

يمثل التقييم المرحلة النهائية في العملية الإدارية، كما هو الخطوة التالية في عملية الرقابة . ويعتبر التقييم مراجعه للأنـــشطة والأعمـــال التـــي تمـــت ومقارنتها بالمعايير التي سبق وضعها لهذه الأنشطة والأعمال ويتناول التقييم مختلف مكونات العمل للتأكد من سلامة استخدام الموارد والطاقات المتاحـــة **فهو يتناول :**

١- إمكانيات الخدمات والموارد المتاحة ومدى كفايتها.

٢- التنظيم والتنسيق الإداري لشؤون المنزل.

٣- الجهاد والدقة التي تبذل والأنشطة التي تنفذ.

٤- النتائج التي حققتها الخطة وأثرها.

٥ــ أساليب العمل والأداء.

من الضروري وضع المعايير والمقاييس والمؤشرات اللازمة التـــي يمكـــن على أساسها تحديد فاعلية الأداء :

مما تقدم من دراسة لعناصر العمل يمكن الحكم على النتـــائج إذ أن عمليـــة التقييم تشمل استعادة كل الخطوات السابقة للتعرف على عناصر النجـــاح أو أسباب الفشـــل ،فإذا كان هذا النجاح راجع إلى دقة التخطيط أم إلى أســـلوب التنفيذ أم إلى عوامل أخـــرى خارجية ، كذلك قـــد يبين التقييم أن الأهـــداف الموضوعة ذاتها لم تكن واقعيـــة أو على مستوى لا يتمشى مـــع المـــوارد المتاحة للأسرة ومن ثم ترجع **فائدة التقييم في :-**

١- تحديد أهداف جديدة .
٢- تحسين نوع ومستوى الأهداف وتلافى الأخطاء والانحرافات في عملية التخطيط أو أثناء التنفيذ.
٣- عند ثبوت نجاح الخطة تعتبر أضافه جديدة ورصيدا للأسرة من الخطط الجاهزة بحيث يمكن استغلالها في مواقف مشابهة.

مستويات التقييم :

١- مستوى عام للتقييم وهو الذي ينصب على الخطة بصفة عامه من حيث ما حققته من نجاح في الوصول للأهداف بالصورة المطلوبة وفى الحدود المرسومة لها .
٢- مستوى التقييم التفصيلي وهو الذي يهتم بتفاصيل وأجزاء الخطة لكل خطوه من خطوات العملية الإدارية ويعتبر نجاح الخطة من الوجه العامة لا يعنى بالضرورة نجاح كل أجزائها والعكس صحيح.

والتقييم الصحيح يمكن اكتسابه بالتدريب والمران والتكرار،الأمر الذي تكتسبه ربة البيت بعد فتره من توليها مسئوليتها الأسرية.

أولا: الدخل المالي للأسرة :

دخل الأسرة هو عماد حياتها فمن الأهمية بمكان تخطيطه وإدارته لتحقيق أهداف ومتطلبات الأسرة فكل أسره تدرك بشكل أو بآخر أهمية تخطيط وإدارة دخلها وذلك لرغبتها في أن يكفيها دخلها خلال الفترة المحددة له ، سواء كانت أسبوعيه أم شهريه أم سنوية ...الخ حتى لا تضطر إلى الاستدانة

فالهدف من تخطيط الميزانية المالية للأسرة " هو أن نجعله يحقق أقصى ما يمكن من الإشباع لرغبات ومتطلبات الأسرة ، وضمان حسن توزيع الموارد المحدودة على الحاجات المتعددة والمتجددة " بمعنى تحقيق الموازنة بين إيرادات الأسرة ومصروفاتها للحصول على أقصى منفعة ممكنة بأقل التضحيات مع الأخذ في الاعتبار أهداف الأسرة طويلة المدى ومن ثم **فالميزانية** ما هي إلا خطة توضع لتساعد على حسن استغلال الموارد وجدير بالملاحظة أنه لا يمكن وضع نموذج ثابت لتخطيط وإدارة دخل الأسرة بحيث تتبعه الأسر كافه في طريقة إنفاقها لدخلها **وذلك للأسباب الآتية :-**

١- إن دخول الأسرة المختلفة تختلف عن بعضها اختلافا كاملا .

٢- لاختلاف العوامل التي تؤثر على كيفية توزيع الدخل على بنود الإنفاق المختلفة من أسره لأخرى كحجم الدخل ، عدد أفراد الأسرة والمستوى الاجتماعي ، القيم والمستويات التي تتمسك بها الأسرة .

٣- إن مستويات المعيشة عند الأسر المختلفة يختلف عن بعضها البعض.

٤- إن مطالب ورغبات وأهداف الأسر المختلفة تختلف تماماً عن بعضها البعض.

٥- أن الأفـــراد يختلفـــون عن بعـــضهـــم الـــبعض فـــي الأذواق والنظرة العامة للحيـــاة.

" نموذج تطبيقي لإجراء ميزانية مالية لأحدى الأسرة لمدة عام "

جدير بالملاحظة أن تحتفظ كل أسره بسجل خاص لتدوين ميزاتهـــا بحيـــث يدون في الصفحة الأولى من الدفتر (المصروفات الثابتـــة) ويـــدون فيهـــا ميزانية مفصله ثابتة ويراعى فيها :

أ- تحديد مطالب الأسرة وأهدافها.

الاستعانة بالخبرة والتجربة على تقدير ما تتطلبه هذه المطالب من نفقـــات ثابتة. والموازنة بينها وحسن الاستفادة بالخبرة والتجربة.

ب- يدون في الصفحة الثانية من السجل (الدخل المالي).

يسجل تحت هذا العنوان كل النقود والمتوقع الحصول عليها أثنـــاء الـــسنه المقبلة. ويشمل البنود الآتية :- راتب شهري - صافى إيراد عقار - صافى أرباح من تجاره - مكافآت دوريه- إعانات مالية - مصادر أخرى. وتختلف هذه القائمة من أسره لأخرى وتتوقف دقه تقدير الدخل على مدى ثبوتـــه أو تذبذبه. ويحسب " **المجموع الكلى** " لهذه الدخول مع مراعاة عدم المبالغة في تقدير أي منها، ويمكن اعتبار متوسط دخول السنوات السابقة كدليل للتقدير.

ج ـــ صافى الدخل.

يُنتج من طرح جمله المصروفات الثابتة من مجموع الدخل المالي ويعتبـــر هذا المبلغ المتبقي هو ما ينفق في أبواب الإنفاق اليومية من غـــذاء وكـــساء ومصاريف تشغيل البيت ومواصلات وكذلك مصروفات شخصية واجتماعية وطبية وأدوية.

د- وضع الميزانية الشهرية .

بعد إدراك ومعرفة المبالغ المطلوبة لكل أبواب الصرف المختلفة على أساس سنوي يمكنك بسهوله اقتراح الميزانية الشهرية من خلال عمل جدول خاص تدون فيه أبواب الصرف الشهرية بعد خصم المصروفات الثابتة ومن ثم يمكن حساب المصروف اليومي.

أهمية الادخار في حياة الأسرة:

إن استثمار المبالغ المدخرة إنما يعود بالفائدة الكبرى على الفرد والأسرة ومن ثم الدولة ، لذلك ترى الدولة تشجيع أفراد المجتمع على الادخار وان يقدروا قيمة الادخار في المصارف وصناديق التوفير.

واليوم نرى الحكومة تشجع الادخار والاستثمار بكافة الأشكال، إلى درجه أنها سمحت بقبول ادخار اقل المبالغ، والدوافع لهذا التشجيع **عديدة منها** :

- ضمان التأمين المالي لأفراد الشعب.
- الحد من الإنفاق في الكماليات مما يعطل خطه التنمية الاقتصادية التي تقوم بتنفيذها.
- الاستفادة بالأموال المدخرة نظير الفائدة التي تصرف لها.

بالرغم من ذلك تشير نتائج الأبحاث إلى وجود عدد كبير من الأسر لديها فائض كبير ولكنها تكتنز في المنزل على هيئه مصوغات أو أوراق ماليه أو نفائس وهذا مما لاشك فيه تصرف خاطئ يعرضها للضياع أولاً. ثم يحرم الأسرة من عائد الاستثمار الذي يمكن أن يحصل عليه لو تم إيداعه في أوعيه الادخار المختلفة أو الاستثمار، كما أنها تحرم المجتمع من رأس مال يمكن أن يستغل لرفاهيته.

ويفضل أن تستقطع الأسرة من دخلها المالي لادخاره شهريا بقدر الإمكان مع وجوب حسن استثمار تلك المدخرات لتعود على الأسرة والمجتمع بالفائدة لتكون عونا للأسرة على مواجهه الظروف الطارئة.

ومن الأهمية بمكان توجيه الطفل لقيمة الادخار فتكافئه الأم، فإذا ما ادخر مبلغا ما تعطيه مبلغا مساويا له ليشتري شيئا يريده وهكذا. وينبغي أن تكون المبالغ التي يدخرها الطفل لا تقتطع إجباريا من مصروفه اليومي بل تكون تلك المبالغ الإضافية بديلا عن زيادة سنوية في مصروف جيبه وتوضع المبالغ المدخرة بإسمة شهريا في مكاتب البريد.

ثانيا : إدارة مورد الوقت:

يقصد" **بميزانية وقت الإنسان**" التحديد الكمي والكيفي لسلوك ونشاط الإنسان – أي تحديد كمية وكيفية توزيع الوقت في وحده زمنية معينه على أنواع السلوك والنشاط الذي يمارسه الإنسان طوال هذه الوحدة الزمنية ".

الوقت وخطوات الإدارة

تشمل عمليه أداره الوقت على الخطوات الأربعة الرئيسية للعملية الإدارية. وهى التخطيط والتنظيم والتنفيذ والتقييم :-

١ – التخطيط

يقصد بتخطيط الوقت محاولة للتنبؤ بالوقت المتاح في فترة مقبلة والأعمال المطلوبة لانجاز أهداف محدده وبرمجه كل ذلك في ضوء الفرص المتاحة والقيود المفروضة ويمكن أن تضع خطه لاستثمار وقتك بصوره جيده وذلك

بالاسترشاد بالخطوات الآتية :-

أ- تحديد الأهداف :

تحديد الأعمال والانجازات والمسئوليات التي تريد تحقيقها خلال فترة مقبلة محدده مع ملاحظة زيادة نواحي النشاط المختلفة في الأسرة الواحدة في أطوار حياتها المختلفة، فأسره حديثة التكوين لديها متسع من الوقت يكفى ما عليها من مسئوليات ويضيق الوقت وتزداد المسئوليات بإنجاب الأطفال، ويزداد الوقت ضيقاً والمسئوليات اتساعاً بنمو الأطفال وخلال مراحل تعليمهم. ويمكنها ترتيب تلك الأعمال حسب الأولوية.

ب- تحديد الوسائل والطرق والموارد المتاحة:

مثل تحديد الفترة الزمنية المتاحة للفرد أو الأسرة لإنجاز عمل محدد، وكذلك تحديد الموارد اللازمة لإتمام تلك الأعمال سواء موارد بشرية أو غير بشريه وكيفيه استخدام الموارد لتنفيذ الأعمال المطلوبة.

ج ـ تحديد المكان :

يتطلب ذلك تطبيق نظريات علم الأرجونوميك في ترتيب وتنسيق مكان العمل وتوفير الظروف البيئية الملائمة من أضاءه وتهويه وحرارة لتوفير واستغلال الوقت المتاح لإنجاز العمل المطلوب.

د- جدولة الوقت:

القيام بعمليه موازنة بين الوقت المتوافر والأعمال المطلوبة مع ترتيب هذه الأعمال وتسلسلها حسب أهميتها وقد ينتج عن ذلك تعديل في بعض المواعيد المقررة لكل عمل، حجز بعض الوقت للطوارئ، وتدوين الخطة .

هـ - تحديد الفرص الزمنية المتاحة والقيود المفروضة عليها:

للتغلب على القيود المفروضة يجب ترك وقت خاص لتغطيه ما قد يطرأ من أعمال خارجه عن الخطة ، لتعويض الوقت الذي يضيع نتيجة

لمقاطعات خارجية غير منتظره فهذا الوقت المخــصص للطــوارئ يــسمح بمتابعة الخطة الموضوعة وانجاز ما تم تخطيطه من أعمال دون تأجيـــل بعضها أو مضاعفة الجهد البشرى.

و- كتابة كل ما سبق:

ذلك عن طريق تصميم جدول يحتوى على كل ما يجب عمله من انجازات خلال فترة مقبلة موزعه على أوقات النهار ٢٤ ساعة محدده تقضى فيهــا ربه الأسرة جميع الأوقات التي يمكن أن تقضيها في كل لحظـــة بـــين نـــوم وراحــــة، وتنــــاول للغــــذاء، وصــــلاة، وعمــــل وتـــرويج واجتماعيــــات وتحضير....الخ. وتزداد أهميه استعمال الجدول الزمني كلما زادت الأعمال بالنسبة للوقت المتاح وتقدير الوقت الذي يستلزم كل عمل من تلك الأعمال.

ثالثا : أدارة الجهد البشرى:

من أهم المشاكل الإدارية في الحياة الأسرية، مشكله أداره مـــورد الجهـــد البشري ويمكن دراسته من خلال قياس مقدار الجهد الذي يستطيع أن يبذلـــه الفرد في فترة زمنيه محدده أثناء أداء عمل معين دون أن يشعر بالتعب.

فإدارة الجهد البشري يقصد بها مقدرة الفرد على أداء الأعمال" ويحـــصل عليها الفرد عن طريق حرق الأغذية بأكسجين الهواء فتنتج طاقه، ثاني أكسيد الكربون وماء.... وما يستنفذه الفرد من طاقه أثناء الأداء يمكن تقدير حجـــم التعب والعبء الملقى على الفرد.

فالهدف من أداره الطاقة البشرية هو مساعدة ربه البيت على أداء ما عليها من أعمال دون إرهاق حيث أن التعب الذي ينتج عن العمل والذي يقلل مـــن مقدرة الإنسان على الاستمرار في العمل، أنما يزيد أو يقل نتيجة لأســـلوب الاستخدام وتوظيف هذا الجهد في أداء الأعمال .

خصائص مورد الطاقة البشرية :-

١ــ الطاقة البشرية من أصعب الموارد البشرية المتاحة تحديداً وقياساً بالمقارنة بالموارد الأخرى على الرغم من وجود أجهزة خاصة تسمى بالمسعرات والتي يمكن بها قياس الطاقة المستهلكة أثناء قيام الجسم بأعمال ومجهودات مختلفة. حيث تقوم ميكانيكية هذه الأجهزة على حساب كميه ما يستهلكه الفرد من أكسجين وما يطرده من ثاني أكسيد الكربون عند أداء عمل ما في فترة زمنية معينة ومن ثم يمكن حساب كمية الطاقة المستنفذة لأداء هذا العمل.

٢ــ الجهد البشرى يمكن توفيره من وقت لآخر فعندما يأخذ الفرد قسطاً من الراحة ليوم ما فانه يستطيع أن يبذل مجهوداً زائداً في اليوم التالي.

٣ــ يرتبط مورد الطاقة البشرية بمورد الوقت فمهما كان نوع أو حجم العمل الذي يقوم به الفرد فانه يستلزم قدراً من الطاقة ووقتاً ليؤدى فيه.

الجهد المستنفذ لأداء الأعمال المنزلية :-

قيام ربه البيت بالأعباء والواجبات المنزلية يجعلها **تبذل بعض المجهود:-**

١ - كالجهد الذهني.

٢- الجهد اليدوي.

٣- الجهد ألجذعي.

٤- الجهد البصري.

٥- الجهد الجسمي.

٦- الجهد ألقدمي.

رابعا: إدارة الأعمال المنزلية:

تعدد الأعمال المنزلية يبدوا واضحاً في طبيعتها وأهميتها ومدى صعوبتها وكذلك في المواد المختلفة اللازمة لإنجازها، فربة البيت التي تحاول أن تقتصد في الوقت والجهد والحركة الذي تبذله في أداء أعمالها المنزلية سرعان ما تدرك قيمة تحسين طرق وأساليب العمل. **ومن أهم قواعد تبسيط الأعمال المنزلية لتوفير الوقت والحركة هي:**

ـ الحذف للحركات الزائدة، الإدماج لخطوات العمل، إعادة الترتيب، تبسيط أسلوب الأداء. وعند دراسة طرق أداء الأعمال المنزلية بهدف تبسيطها وتقليل التعب والإجهاد الناتجين عنها لابد أن **تضع في الاعتبار**:- العمل، القائم بالعمل، مكان العمل.

واهتمت العديد من الدراسات بضرورة ترتيب مكان العمل كي تسهل عمليتي الاستعداد للعمل وإعادة كل شيء إلى ما كان عليه بحيث توضع الأدوات بطريقة يسهل الحصول عليها ثم إعادتها إلى مكانها مرة أخرى، حيث أرتبط كراهية ربات البيوت لبعض الأعمال المنزلية بكل من هاتين المرحلتين الاستعداد والإعادة.

الإجراءات العلمية الواجب مراعاتها عند تصميم وتنظيم وترتيب وتهيئة مكان العمل لرفع كفاءة الأداء:ـ

ـ يجب زيادة المساحة المخصصة للمطبخ في الوحدات السكنية بحيث تكون المساحة والحيز الفراغي للمطبخ مناسباً للأعمال والأنشطة التي تمارسها ربة المنزل بداخله .

- مراعاة ارتفاعات أسطح العمل بحيث تتناسب مع المقاييس الجسمية للقائم بالعمل لتوفير الآمان والراحة أثناء العمل.

- تـوافر الأجهـزة والأدوات والخامـات اللازمـة لأداء العمـل بالكفـاءة والجودة المناسبة.
- ترتيب الأجهزة والأدوات والخامات حسب تسلسل استخدامها.
- تخصيص مكان حفظ وتخزين لكل جهاز أو أداه بحيث يـسهل الحـصول عليها عند الحاجة مع مراعاة الحد الأقصى لامتداد ذراع السيدة أي المـسافة التي يتم تخزين الأشياء في حدودها بحيث توضع القطع الخفيفة التي يـسهل حملها قريبة من الحد الأقصى بينما توضع القطع الثقيلـة والأشـياء التـي تستعمل بكثرة في حدود الحد الطبيعي لمقاييس القائم بالعمل.
- مراعاة تخصيص المساحات الكافية للسـلع التموينية التي لها صفة التخزين مع مراعـاة أن تخزن كل سلعة بالأسلوب الذي يلاءم طبيعتهـا وحجمهـا فبعض السلع مثلاً يمكن وضعها علي أرفف كالتوابل والشـاي والسكر والتي يكثر استخدامها باسـتمرار بينما سـلع أخري يجب أن توضـع في وضـع أفقي كالأرز، المكرونـة والمنظفـات والـبعض فـي وضـع رأسـي كالمعلبات والزجاجات.
- ضرورة توافر المسافات والمساحات اللازمة لأداء العمل في سهولة ويسر ودون عوائق وذلك لتفادي حدوث مخاطر.
- مراعاة توافر التهوية ودرجة الحرارة المناسبة سواء كانت تهوية طبيعيـة أو باستخدام مروحة أو شفاط بحيث يتم الـتخلص مـن الأبخـرة الـساخنة للمحافظة علي درجة حرارة البيئة المناسبة للعمل.
- الإضاءة الملائمة لمكان العمل قد تكون طبيعية (مـن خـلال نافـذة) أو صناعية ويجب الأخذ في الاعتبار مكان مصدر الإضاءة المناسب.
- البعد عن استخدام الألوان المثيرة واستخدام وحدات إضـاءة جيـدة مثـل لمبات الفلورسنت حيث أن ضوئها يقارب ضوء النهـار ويعطـى إحـساس

بأتساع المكان والرؤيا الواضحة وعدم الإبهار والشعور بالحرارة المنبعثـــة منها قليل فلا تؤثر على النشاط الذهني لربة المنزل .

– الاهتمام ببرامج الإرشـــاد والتوعية لربة المنزل عن التصميم الداخلـــــي للمطبخ والعمل المنزلي بداخلة وطـــرق توزيع مراكز العمل به عن طريـــق وسائل الإعلام المختلفة .

الفصل الثاني

ترشيد الاستهلاك

Reducing Consumption

لقد زاد الاهتمام بترشيد الاستهلاك مؤخراً نظراً للظروف الاقتصادية وما يصاحبها من زيادة في عدد السكان الأمر الذي يتطلب الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن ومحاولة الحد من الاستهلاك. ولا يعنى الحد من الاستهلاك الاستغناء عن الضروريات أو تقليلها عن اللازم ولكن المقصود هنا عدم الإسراف في أي شيء فيما يتصل بالمأكل والمسكن ومحتوياته والملبس والعمل مع بذل كل الجهود لتقليل الفاقد .

على ذلك فإن ترشيد الاستهلاك هو سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء، وكيفية توعيته في عدة مجالات وبطرق مختلفة ، وهذا المصطلح مرادف للاستغلال الأمثل فيحاول الفرد وضع نظام استهلاكي يخدم به عائلته ومن ثم المجتمع لرفع مستواه الصحي والثقافي والاجتماعي .

على سبيل المثال يتضح لنا في مجال الغذاء والتغذية انه من الضروري أن يلم الفرد باحتياجاته من المواد الغذائية المختلفة وكيفية المحافظة على القيمة الغذائية للأطعمة عند إعدادها وطهيها ، وكيفية حفظها ، ومعرفة القيمة البديلة ، وكيفية إعداد وجبات صحية متوازنة لكل فرد في الأسرة وكذلك القيمة الغذائية لأنواع الأطعمة المختلفة والكمية المناسبة لعدد أفراد الأسرة .

ترشيد الاستهلاك جزئية هامة جداً في حياة الفرد . فكل فرد في العالم يعتبر مستهلك ، بدءا من المراحل الأولى من العمر يبدأ الاستهلاك ، فالطفل في تلك المرحلة لا دخل له في اختيار ما يستهلكه بينما المسئول عن ذلك هو القائم على رعايته ، ومع التقدم في العمر يبدأ الفرد في تحمل المسئولية

بالنسبة لاستهلاكه الشخصي أولا ثم تنمو تلك المسئولية إلى أن يتحمل مسئولية أسرة كاملة . ويتحكم في كيفية الاستهلاك ، ويغرس لتلك الأسرة أنماط أساسية وأسلوب ما في الاستهلاك .

ومن هنا تتضح أهمية ودور المرأة في **التنشئة الاستهلاكية** للطفل والتي تكسبه من خلالها المهارات ، والمعرفة ، والاتجاهات المرتبطة بكيفية التصرف في السوق ، التعامل مع الآخرين في المواقف الشرائية فتنشئة الطفل تنشئة صحيحة كمستهلك وإكسابه مهارات استهلاكية تمكنه من التعامل بشكل صحيح مع موارده الاقتصادية أو احتياجاته الفعلية .

بالإضافة لذلك فللمرأة أهمية بالغة في هذا المجال حيث أنها تتحمل مسئولية عظيمة في مجال الاستهلاك الأسرى في كل مستلزمات حياتها من شراء وإعداد وانتفاع وصيانة في كل ما يختص بالغذاء والملبس والمفروشات والأجهزة والأدوات المنزلية. وعلى قدر وعيها ومعلوماتها يتوقف نمط الاستهلاك الأسرى كما يتوقف أيضا تكوين العادات والاتجاهات الاستهلاكية بين أفراد الأسرة من خلال نشر وتكوين الوعي الاستهلاكي السليم بينهم.

إذن..... توجيه وإرشاد المستهلك يقيه من التضليل الذي يقع فيه بعض الأفراد مثل شراء سلعة ظهرت فجأة بعد أن كانت مختفية لفترة طويلة دون التفكير في مدى الحاجة إليها أو شراء السلع من السوق السوداء. ومن مظاهر التضليل عدم توفر المعلومات الكافية والبيانات على السلع ، كعدم كتابة السعر للمستهلك ، ووزن السلعة ، ومكوناتها ، أو طريقة استعمالها وتاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية ومدة التخزين ، الأمر الذي قد يؤدى إلى تلف السلعة لعدم استخدامها في الوقت المحدد .

بالنسبة للأقمشة والملابس والأدوات فعدم توفر البيانات عن كيفية استعمالها ومعاملتها أثناء الغسيل والكي ، تسبب خسائر للمستهلك لسوء تصرفه في

استعمالها ، وأيضاً عدم معرفته بكمية القماش اللازمة لتنفيذ قطعة ملبسه مما يتسبب عنه شــراء عدد من الأمتار ليس في حاجة إليها أو أقل من الــلازم وعلى هذا فإن ترشيد الاســتهلاك يساعد على توفير الوقت والجهد والمنتــج للمستهلك.

الاعتبارات الواجب مراعاتها في عملية الترشيد الاستهلاكي :

ــ توفير خطط مرنه بالنسبة لاستهلاك السلع والخدمات (الإبدال والإحلال بين السلع) .

ــ التعرف على السلوكيات وأنماط استهلاك أفراد المجتمع .

ــ الارتقاء بالمستوى العلمي والمعرفي والصحة البيئية للأفراد .

ــ تعديل نمط الاستهلاك إلى الأفضل .

ــ نشر الوعي الصحي والغذائي والبيئي بين الأفراد مــن خــلال وســائل الأعلام، والنوادي، المدارس، المكتبات.

أهداف ترشيد الاستهلاك:

ــ يهدف ترشيد الاستهلاك إلى توفير الحد الضروري من السلع والخدمات اللازمة لبقاء كل أسرة واستمرارها في الحياة .

ــ تثقيف المستهلك بكل التشريعات التي تضعها الدولة من أجــل تنظــيم عمليات الإنتاج والتداول لحمايته .

ــ إعلام المستهلك بكل حقوقه في الاستهلاك وواجباته نحو المنتج المضلل.

ــ حماية المستهلك من الغش السلعي وتبصيره بتلك الأساليب للكشف عنها.

ــ غرس التقاليد والعادات الاستهلاكية المتزنة في الفرد منذ التنشئة لــضمان حسن التصرف في الموارد المتاحة .

ــ تقييم العادات الاستهلاكية الضارة والسيئة، كالإسراف والتبذير، وتكــوين أنماط استهلاكية سليمة.

ـ تزويد المستهلك بالمعلومات والبيانات عن السلع المتوفرة في الأسواق حتى يتمكن المستهلك من الاختيار السليم عند الشراء، وأن يميز بين بدائل الأطعمة وخاصة عندما ترتفع الأسعار وكيفية الانتفاع بالخدمات إلى أقصى حد ممكن.

واجبات المستهلك ما يلي :

ـ أن يبتعد عن الأماكن أو المواقف التي تعمل على تضليله وان ينتبه إلى ذلك .

ـ أن يكون دقيقاً عند شراء احتياجاته بما يتفق وظروفه وإمكاناته ، أي ينتقى الصالح وما يحتاجه فعلاً.

ـ أن يتجنب الانفعال ، أو العواطف عند الشراء ، ويساعد على ذلك حسن التخطيط لطلباته قبل الشراء .

ـ أن يحذر ما قد يحدث في موسم الاوكازيونات من شراء مالا يلزمه.

المستهلك:

هو الفرد المستخدم للسلعة أو الخدمة استخداما نهائياً. **أما الاستهلاك** فهو استعمال السلعة أو الخدمة بطريقة فعالة، لإشباع الاحتياجات المختلفة.

الاعتبارات الواجب توافرها في المستهلك الرشيد :

١ـ حسن التمييز بين السلع الجيدة والرديئة .

٢ـ القدرة على استيعاب المعلومات المرفقة بالسلع الخاصة بالمحتويات أو كيفية الاستعمال والتحذيرات والاحتياطات اللازمة للصيانة وإتباعها بدقة .

٣ـ الحصول على المعلومات الكافية خصوصاً بالنسبة للسلع الكبيرة والتي تعمر طويلاً قبل البت في شرائها.

٤ـ المفاضلة بين الأنواع المختلفة للسلعة الواحدة.

٥ــ الانتفاع بكل سلعة لأقصى حد ممكن عن طريق تقليل الفاقد وعدم الاستهانة به مهما كان ضئيلاً.

٦ــ التجاوب مع ما قد تفرضه ظروف الحياة أو الدولة من قيود على الاستهلاك بروح طيبة ونتعاون مع المسئولين على تنفيذه.

٧ــ المستهلك الرشيد يقبل على السلع الجيدة فقط ويرفض السلع الرديئة وبذلك يشكل حافزاً على الارتفاع بمستوى الإنتاج .

الإنفاق الاستهلاكي المنزلي الأسرى:

هناك فرق بين الإنفاق الاستهلاكي والاستهلاك ، فالأول يوضح الاستحواذ على السلعة أي انتقالها من حوزة البائع إلى حوزة المستهلك ، بينما الاستهلاك بمعناه النظري يعنى الإفناء المادي الذي يصيب السلعة نتيجة استخدامها في إشباع رغبات المستهلك .

يمكن أن يقتصر بنود الإنفاق من خلال الأسرة على بند الغذاء وبند المكيفات والكساء وبند الوقود والإضاءة وبند مواد النظافة وبند النفقات الطبية والعلاجية وبند النفقات التعليمية والتثقيفية وبند النفقات الاتصالية والنثرية ويرتبط مقدار ما تنفقه الأسرة على كل بند من البنود السابقة بعدة متغيرات من بينها مقدار دخلها الأسرى حيث له أهمية بالغة في تحديد ما يستهلكه الفرد سواء كان دخلاً ماضياً أو حاضراً أو مستقبلاً . ومن بينها أيضا مستواها التعليمي وسعتها الأسرية (حجم الأسرة) ، وبإدخال متغير الزمن يمكن تصنيف بند الإنفاق أيضا وفقاً لمقدار الإشباع الذي يمكن أن نحققه للمستهلك مثل تحقيق إشباعا حاضراً كالغذاء، وسلع تحقق إشباعا مستقبلاً وحاضرا كالسلع المعمرة .

مثال الأسر الفقيرة الذي تنفق الجزء الأكبر من دخلها على النعم الحاضرة كالطعام ، لن يرتفع مستوى نعيمها أبدا ، في حين أن تلك التي تحصل على نفس مقدار الدخل ولكنها تنفق الجزء الأكبر على سلع معمرة فإنهـا سـوف تستطيع بمضي الوقت تأثيث مسكنها بصورة أفضل وسوف تحظى بالتـالي بمستوى نعيم أرقى .

نظريات سلوك المستهلك:

يختص الاقتصاد الاستهلاكي الفردي والمجتمعي بسلوك المستهلك الفـردي في مختلف المجالات الاقتصادية وقد ظهرت عدة نظريـات تفـسر سـلوك المستهلك والتي استوحت من **نظرية المنفعة الحدية** والتي اهتمت بالعلاقـة بين رغبات ومتطلبات المستهلك الفردي والمنفعة التي يحققها نتيجة لإشـباع هذه الرغبات والمتطلبات كما اهتم بعملية اتخاذ القرارات الاستهلاكية وتأثير الأسعار في السوق ودرس موضوع تغير الطلب خلال عدة سنين.

أذن **فالمنفعة** تعنى قدرة السلع على إشباع الحاجة. **أما المنفعة الحدية فهي** منفعة الوحدة من السلعة التي يقف عندها الاستهلاك بالنسبة لحاجة معينـة. بينما **المنفعة الكلية** هي الناتج الكلى لمنفعة كل وحدة مـن الوحـدات التـي يستهلكها الفرد من سلعة ما.

ولتحقيق توازن الاستهلاك لابد أن المنفعة الحدية للـسلعة (١) / الـثمن. يساوى المنفعة الحدية للسلعة (٢) /الثمن. كما يساوى المنفعة الحدية للنقـود المتاحة .

الطلب المرن والغير مرن وتوازن المستهلك :

الطلب المرن:

هو الذي يحصل عليه المستهلك في حـدود الإمكانيات المتاحة من الـدخل والعكس صحيح. ينفق المستهلك دخله على السـلع والخدمات ليحصل منهـا

على المنفعة أو الإشباع الذي يريده من كافة متطلباته . وإذا تعادلت المنفعة أو الإشباع الذي يحصل عليه المستهلك من إنفاقه لوحده النقود الأخيرة على السلعة أو الخدمة التي يشترى بها مع المنفعة التي يضحى بها من إنفاقه للقرش الأخير فأنه يمكن القول بأن المستهلك أصبح في حالة توازن استهلاكي.

المنزل كوحدة استهلاكية :

المنزل في المجتمعات الريفية (الزراعية) يعتبر حتى الآن الوحدة الاستهلاكية الرئيسية ومعظم المتطلبات الاستهلاكية الأخرى للأسرة ليست سوى امتدادات استهلاكية له ، فهناك تشابه بين المنزل كوحدة وبين المزرعة أو المصنع أو المتجر أو أي وحده إنتاجية أخري . فبالرغم إن كل هذه الواجبات الإنتاجية في تلك الوحدات تستهدف الربح بصفة رئيسية ، إلا أن وحدة المنزل تستهدف الأسرة ورفع مستوى معيشتها من خلال تحقيق اكبر قدر من إشباع الاحتياجات البيولوجية والنفسية والعينية بالنسبة للفرد وذلك لان الأسرة وبالتالي المنزل" كوحدة استهلاكية " يتعرض مثله كمثل أي وحده إنتاجية أخرى لنفس المشاكل الخاصة بتوليفات الموارد فيما يتعلق بالتكاليف والعائد .

فالمنزل عبارة عن وحدة إنتاجية واستهلاكية في آن ومكان واحد حيث أن العمل المنزلي يعتبر عمل إنتاجي ولكن نظراً لان الاستهلاك الأسرى يكون نتيجة لعمليات إنتاجية منزلية فيفضل اعتبار الإنتاج المنزلي عملية تمهيدية للاستهلاك بدلاً من أعتبار الاستهلاك خطوه تالية لهذا الإنتاج .

عند تطبيق قواعد إدارة الأعمال الصناعية مثلاً على الوحدة المنزلية فسوف يتضح لنا أن الجهود التي يبذلها أفراد الأسرة في شراء السلع والخدمات اللازمة تعتبر موازنة للعوامل التي تحدد موقع نقطة الربح

الأقصى في الإنتاج ألمصنعي ، وعلى هذا فلو تساوت أسرتان في مقدار الدخل النقدي فأن الأسرة التي تبذل جهود أكبر وأفضل في عمليات الشراء الرشيد للعمل الإنتاجي المنزلي تحقق بلا أدنى شك درجة من الإشباع تفوق ما تحققه الأسرة التي لا تبذل نفس هذه الجهود .

العوامل المؤثرة على استهلاك الفرد داخل الأسرة:

يتأثر استهلاك الفرد داخل الأسرة بعدة عوامل بعضها يتعلق بخصائص الأسرة الاجتماعية والاقتصادية والبعض بالعادات والمعتقدات، في حين البعض الأخر يتعلق ببعض العوامل داخل الأسرة **منها:**

١ــ حجم الأسرة .

٢ــ الحالة الغذائية والصحية لأفراد الأسرة .

٣ــ وجود فئات حساسة معينة مثل الأطفال الرضع والمراهقين والحوامل والمسنين والمرضى .

٤ــ نظام توزيع الغذاء على أفراد الأسرة .

فمن المعروف أن نصيب الفرد من الغذاء يتأثر بحجم الأسرة فكلما زاد حجم الأسرة يقل نصيب الفرد من الغذاء وخصوصاً إذا كان دخل الأسرة لا يمكنها من زيادة الميزانية المخصصة لهذا البند الإنفاقي.

والنفقات الاستهلاكية الغذائية وغير الغذائية تزداد بإزدياد مقدار السعة الأسرية في الريف. أما في المدن السكنية فتزداد النفقات الاستهلاكية غير الغذائية بازدياد عدد الأبناء و من ثم تزداد النفقات التعليمية والثقافية حتى بلوغ الفئة من ٤ ــ ٦ أبناء.

العوامل التي أدت إلى التضخم في الاستهلاك النهائي :

أولاً العوامل الاقتصادية:

١ــ التضخم السكاني

لقد صاحب المعدل المرتفع للمواليد انخفاض في معدل الوفيات الأمر الذي أدى إلى الزيادة الكبيرة في أعداد السكان ، وبالتالي إلى زيادة الاستهلاك النهائي من السلع والخدمات كما أدت حركة التصنيع إلى الهجرة من الريف إلى الحضر حيث تتوافر ظروف العمل بالمصانع الحديثة وما لها من فوائد الأجور المرتفعة بالمقارنة بالمناطق الريفية الأمر الذي أدى إلى ارتفاع مستوى معيشة المهاجرين وحدوث تغيرات جوهرية في الأنماط الاستهلاكية لهذه المجموعة من السكان .

٢ـ زيادة الدخول :

نتيجة منطقية لارتفاع معدلات الأجور زيادة معدل الاستهلاك من السلع الغذائية في حين الارتفاع في الأجور لم يقابله زيادة مماثلة في الإنتاج .

٣ـ تزايد حجم العمالة ونقص الإنتاجية :

زيادة حجم القوى العاملة وعدم تناسبها مع فرص العمل الجديدة انعكس سلبيا على تكدس الأفراد في الوظائف دون الحاجة الفعلية إليهم وأدى ذلك إلى نقص الإنتاجية بما لا يتناسب مع زيادة الأجور.

٤ـ الإنتاج الاقتصادي:

ارتفاع الإنتاجية ما يصاحبها من زيادة في بعض الدخول أدى إلى زيادة الطلب على السلع زيادة مفاجئه خاصة من الفئات ذات الدخول المتوسطة .

٥ـ التوسع في الإنفاق على الخدمات الحكومية .

أدى التوسع في الخدمات الحكومية سواء بالمجان أو بمقابل رمزي كالتعليم والصحة إلى الإقلال من الرغبة في الادخار من جانب الطبقات ذات الدخول المتوسطة لمقابلة تلك الخدمات التي أصبحت تؤدى بالمجان ، مما أدى إلى التوسع في الطلب على الاستهلاك السلعي في الوقت الذي لا يكون لقطاع الخدمات أي مساهمة في إنتاج السلع اللازمة .

ثانياً : العوامل الاجتماعية والتقليد .

أدى التوسع السريع في وسائل الإعلام إلى زيادة فاعلية أثر التقليد ، فقد استطاعت الطبقات ذات الدخول المرتفعة تقليد الأنماط الاستهلاكية السائدة في الدول الأوربية المتقدمة ، كما أمكن للطبقات متوسطة الدخل تقليد أنماط الاستهلاك السائدة في الطبقات ذات الدخول المرتفعة الأمر الذي انعكس سلبيا على زيادة معدل الاستهلاك.

ترشيد الاستهلاك الأسري في كافة المجالات التالية:

أولا ــ ترشيد استهلاك المياه :

يجب المحافظة على هذه النعمة العظيمة وعدم إهدارها بدون فائدة وللمحافظة على الماء **ويجب إتباع الآتي :**

١ــ قفل الصنابير جيداً بعد الانتهاء من استعمالها.

٢ــ إصلاح أي تلف أو عطل مباشر حتى لا يتسبب في فقد كميات كبيرة من الماء.

٣ــ عند غسل الخضار والفواكه يراعى عدم التبذير في الماء ومحاولة ملء إناء وغسل الخضار به.

٤ــ الاقتصاد قدر الإمكان عند عمليات التنظيف.

٥ــ تحذير الأطفال بعدم اللعب في الماء .

ثانيا ــ ترشيد الاستهلاك في مجال الملا بس والمنسوجات:

تعود بائعو الملابس على بيع بضائعهم من خلال الإعلان والعرض والأسماء الرنانة أكثر من اعتمادهم على الأسس الهامة للنوعية والخامة والتصميم الملبسي . ويجب أن يكون المشترى معتاد على معايير النوعية ومستوياتها ليصبح أكثر اهتماما بالقيمة الحقيقية للبضائع.

يجب على المستهلك أن يراعى الآتي في شراء الملابس:

١ــ تحديد ما يحتاجه أو يرغبه كل عضو في الأسرة من الملابس ويجب أن تبنى هذه الاحتياجات والرغبات حول المناسبات والأنشطة التي يحتاج لها.

٢ــ إجراء تصنيف وتحليل لمحتويات دولاب الملابس الخاص بكل فرد في الأسرة .

٣ــ تحديد الاحتياجات اللازمة من الملابس الجديدة .

٤ــ تقدير تكلفة كل نوع بدقة .

٥ــ تقارن التكاليف التقديرية للملابس الجديدة بميزانية الملابس المسموح بها.

ثالثا ــ ترشيد استخدام الأجهزة الكهربائية لتقليل المنفق من الكهرباء :

نلاحظ الارتفاع المتزايد في سعر الكهرباء، الأمر الذي يتطلب عدم الإسراف في استخدام الإضاءة أو الأجهزة الكهربائية المتعددة والمنتشرة في المنازل.

ولحماية الأسرة من زيادة عبئ هذه المصاريف يجب إتباع الأتي :

١ــ الحرص على عدم ترك الإضاءة ليلاً أو التقليل منها قدر الإمكان.

٢ــ عدم استخدام الإضاءة في النهار .

٣ــ تعويد الأبناء على التجميع في غرفة المعيشة لممارسة الأنشطة المتعددة إذا أرادوا ذلك ، وعدم تعويد كل فرد على الجلوس بمفردة وإضاءة اللمبات الكهربائية مع تشغيل مكيف الهواء .

٤ــ عدم تشغيل الأجهزة الكهربائية كالغسالة أو المجفف أو مكيف الهواء لمدة طويلة دون فائدة والحرص على متابعة العمل اختصاراً للوقت والإنفاق.

٥ــ قراءة كتيب التعليمات المرفق بالأجهزة الكهربائية وذلك لمعرفة مقدار استهلاك هذه الأجهزة للطاقة الكهربائي.

٦ــ يمكن الاستعانة بقراءة بعض التوصيات التي تعمل بها هيئة المواصفات والمقاييس في البلد الموجودة بها .

رابعا ــ ترشيد المستهلك حول تأثيث المسكن :

إن عملية تأثيث المسكن من الأمور الهامة التي تواجه الأسرة نظراً للمبالغ الضخمة التي يحتاجها ولكن بعد دراسة وحكمة يمكن لربة الأسرة الناجحة أن تجعل من بيتها نموذجاً للأناقة والبساطة دون إرهاق ميزانية الأسرة .

إجراءات هامة عند اختيار أثاث المنزل منها :

١ــ الشراء من المحلات الموثوق بها ولا يجب أن نستعجل في عملية الشراء إلا بعد التأكد من جودة الأثاث المختار .

٢ــ عدم الانجذاب إلى ضخامة الأثمان والمحلات ذات الديكور الفخم فهناك محلات صغيرة تفوق المحلات الضخمة من حيث الإتقان والجودة مع قلة الثمن المدفوع.

٣ــ يجب الاقتصاد التام في شراء الأثاث واختيار ما تحتاج إليه الأسرة والنافع لها حتى لا يزدحم المنزل بالأصناف المختلفة ويصبح كأنه معرض للمفروشات .

٤ــ مراعاة البساطة مع الذوق في تأثيث المنزل واختيار الأثاث المناسب .

٥ــ مراعاة اختيار الأثاث المناسب لحجم الغرفة المراد تأثيثها وذلك لتوفير الراحة .

الفصل الثالث
الأدوات والأجهزة المنزلية

التوسع في عدد المنشآت الصناعية والتزايد الكبير في نشاطها والتنوع في أصناف وطرز الأجهزة والأدوات المنتجة وظهور التخصص والتركيز والتطور الهائل في الأساليب الفنية والتكنولوجية أدت إلى توسع الابتكارات والاختراعات للسلع والمنتجات من أدوات وأجهزة منزلية وما إلى ذلك مما هو موضع اهتمام الأسرة ، الأمر الذي زاد معه حجم الاستهلاك والرغبة في الاقتناء لأحدث الأجهزة والأدوات المنزلية نتيجة للتطور الثقافي والاجتماعي والاقتصادي .

كفاءة تشغيل الأجهزة والأدوات المنزلية:

يقصد بها مدى فاعلية الأداة على أداء الأعمال بأعلى منفعة ممكنة محققة الرضا والإشباع والغرض الأمثل من الاستخدام بأقل وقت وجهد وبأعلى موفورات مادية ممكنة ، بينما إذا ما أصيب أي جزء من أجزاء الجهاز بتلف نتيجة لسوء الاستخدام فان القدرة الأدائية على إنجاز الأعمال سوف تقل ويصبح الناتج الأدائي دون المستوى المرغوب منه، وعلى ذلك فإن إتباع الطرق والشروط الصحيحة للاستخدام والصيانة المستمرة على فترات دورية يزيد من" **العمر الاقتصادي**" للجهاز بمعنى أن كل المدة الزمنية التي أنجز فيها الجهاز أعماله كانت بنتائج جيدة وبأعلى كفاءة ممكنة وبأقل تكلفة للصيانة وهذا ما يتطابق مع العمر الافتراضي التي تحدده الشركة المنتجة. بينما إذا حدث أي عطل أو تلف بالجهاز وأستدعى الأمر لتغيير بعض

أجزائها وشراء قطع غيار ذات ثمن يقارب لثمن الجهاز إذن في هـذه الحالة يمكن القول أن العمر الاقتصادي لهذا الجهاز انتهى.

شراء الأجهزة والأدوات المنزلية:

تعد خطة الشراء إحدى الخطط الأساسية والمهمة في حياة الأسرة لكونها تهتم بتلبية حاجات الأسرة عن طريق توفير السلع بأنواعها المختلفة وبالكمية المطلوبة والوقت المقرر لها والنوعية المحددة وبأقل التكاليف الممكنة.

حيث أن " **العملية الشرائية** " هي عمليه يقوم بها المستهلك الذي يسعى للحصول على ما يحتاج من سلع وخدمات بأقل سعر ممكن وبأحسن نوعية ممكنة" وتتميز عملية الشراء بانتقال ملكية السلع من البائع إلى المشترى مقابل دفع مبلغ معين.

إجراءات هامة لعملية الشراء:

١- صعوبة حصر مصادر الشراء للمنتج الواحد حيث لا توجد قوائم ونشرات يمكن الرجوع إليها للتعرف على الأنواع المختلفة .

٢- عند التفكير لشراء سلعة معمرة (كأحد الأجهزة المنزلية) لابد من إجراء دراسة اقتصادية مفصلة سواء لميزانية الأسرة أو للسلعة المراد شرائها.

٣- ضرورة التأكد قبل شراء سلعة معمرة أنه يتوفر لها قطع الغيار اللازمة وإمكانية الصيانة وبالأسعار التي تتفق وميزانية الأسرة.

٤- المفاضلة بين بدائل الأجهزة المختلفة يتوقف علـــى بعـــض المعايير التقييمية كالـــسعر أو الأمـــان أو الجـــودة والعمـــر الافتراضي للاستهلاك ووفرة قطع الغيار وسهولة الصيانة.
٥- جودة السلعة لا يمكن قياسها بالسعر بل ينبغـــي ملاءمتهـــا لأغراض الاستخدام.
٦- تأجيل شراء (الأجهزة والأدوات المنزلية) للاســتفادة مـــن توقع تخفيض الأسعار أثناء (الاوكازيون).

أولا:الأدوات المنزلية:

الأدوات المستخدمة في المنزل تختلف وفقـــا لأنواعهـــا ووظائفهـــا وإشكالها وتلك الأدوات ينبغي أن تتوفر فيها مواصفات بعينها كي تفي بالغرض من الاستخدام بكفاءة. ويمكن تقسيم الأدوات المنزليـــة إلـــى **مجموعات كالأتي:**

أ- أدوات القطع:

السكاكين حيث تستخدم السكاكين في أغراض وعمليات كثيرة بـــالمطبخ لذلك فهي تصنع بأشكال وأحجام مختلفة لتلاءم أغراض الاستخدام. منهـــا سكين التقطيع وسكين التقشير والفرم وسكين الخبز والـــساطور وســـكين العجن والمقصاة والقاطعات مثل قاطعة البيض وقاطعة البطاطس الشيبسى والمقاشر والمباشر والمسن وفتاحة المعلبات والمفارم.

ب ـــ أدوات القياس:

أدوات القياس المنزلية أحد الوسائل الهامة في تبسيط طـــرق العمـــل بالنسبة لربة البيت لضمان نجاح عمليات الطهي والخبز، وتعتبر المكاييل المقننة سهلة الاستعمال جداً بالمقارنة بأخذ المقـــادير لعمـــل أي صـــنف

بطريقة الوزن مثل الفناجين أو الأكــواب المقننــة والملاعــق المقننــة والموازين كالميزان ذو الكفتين والميزان المدرج والميزان الزنبرك.

ج ـــ أدوات الخلط والخبز:

تشتمل على كل الأدوات الخاصة بعملية مزج العجــائن وأهــم تلــك الأنواع- الملاعق ، إما ملاعق خشبية أو شوكة العجن أو حلقــة تقطيــع الزبد، أو المضارب كالمضرب ذو العجلة والمضرب الــسلكي، النــشابة، المناخلوآواني الخبيز بأنواعها وأشكالها المتعددة.

د ـــ أواني الطهي:

يقصد بها كل من الحلل والطاسات والقلايات والكسرولات واللبانــات وكذلك طواجن أو صواني الفرن والتي تفي جميعها بــأغراض عمليــات الطهي المتعددة بصورة آمنة على الصحة. من أنواعها المختلفة الأوانــي النحاسية ،الأواني الألمونيوم، الإستانلس ستيل ، الأواني التيفال ، الأنامل الصيني والأواني البيركس والفيزون.

هـــ ـــ أدوات النظافة:

التقدم العلمي الســريع زاد معه إنتــاج العديــد مــن أدوات النظافــة المختلفة من حيث الشكل والحجــم والغرض من الاستخدام مما ســـاعد على تبسيــط الأداء للأعمال المنزلية الأمر الذي جعلها تقلل من الجهــد المبذول والوقت إلى أقصـــى حد ممكن، ومن أهم تلك الأدوات الفراجين الجرادل والجاروف وممــاســح الأرضية وصندوق القمامــة بأنواعهــا وخاماتها المختلفة.

ثانيا: الأجهزة المنزلية :

أن التطور الصناعي أصبح له بصماته الواضحة في إنتاج العديد من الأجهزة التي تستعمل بالمنازل لخدمة الإنسان في شتى مجالات حياته، مما يوفر للفرد الوقت والجهد اللازمان، وكذلك للارتقاء نحو أداء أفضل أثناء إعداد الطعام والغسل والكي وعمليات التنظيف المنزلي المتعدد. وحالياً فقد زاد وعى الإنسان بأهمية اقتناء تلك الأجهزة وأستخدمها في الأغراض اللازمة كلما أمكن ذلك. وتنقسم الأجهزة الكهربائية من حيث الحجم إلى أجهزة كهربائية صغيرة، وكبيرة والتي يمكن أن تنقسم حسب طريقة تشغيلها إلى أجهزة تعمل بالموتور وأخرى تعمل بالتسخين.

الأسس العلمية أثناء استخدام الأجهزة المنزلية:

١. يجب فصل التيار الكهربائي قبل تركيب أي جزء من الأجهزة المنزلية.
٢. يراعى تحديد فترة تشغيل أي جهاز على فترات وجيزة (ثلاثين ثانية) خاصة مع أنواع العجائن لتوفير الراحة اللازمة للجهاز.
٣. بعد الانتهاء من الأداء يتم فصل التيار الكهربي عن الموتور من خلال مفتاح التشغيل ثم ينزع السلك الكهربائي لفصل التيار الكهربي عن الموتور ويراعى أثناء ذلك الإمساك بالسلك من الجزء البلاستيك حتى لا يتلف طرفي السلك من شدة النزع.
٤. عند صدور صوت غير مألوف أثناء تشغيل أي جهاز يجب إيقاف الجهاز فوراً والبحث عن الخلل.
٥. عند صدور شرر أسفل الموتور أو اضطراب في سرعة الأداء أو رائحة حريق، فإن هذا دليل على حدوث تآكل وخلل في

الفرش الكربونيه الملامسة للموتور. وعلى هذا يجب العرض على متخصصين في مجال التصليح والصيانة لتغيير التالف.

٦ . يراعى عند بدأ التشغيل أو القرب من الانتهاء زيادة السرعة التشغيلية تدريجياً أو تقليل سرعة الأداء تدريجياً للحفاظ على العمر الاستهلاكي للجهاز.

أولا: مجموعة تجهيز الطعام Kitchen Machine

من أهم الأجهزة المستخدمة بالمنزل حيث توفر الوقت والجهد للقائم بالعمل بالإضافة إلى إمكانية الحصول على أحسن النتائج هذا إذا ما قورن بالأداء اليدوي. وتلك المجموعة يتوفر بها إمكانيات أدائية متنوعة كالتقطيع، الطحن، العصر والمزج.... وغيرها من العمليات الهامة والخاصة بتجهيز وإعداد الطعام. وتلك المجموعة تقوم بنفس عمل الخلاط والكبه ومضرب البيض والمفرمة وقاطعة الخضروات.

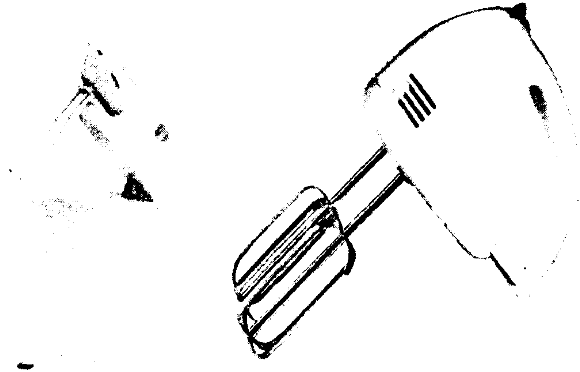
وإن كان استخدام تلك الأجهزة المنفصلة أفضل بكثير من ناحية الحفاظ على العمر الاستهلاكي لمحرك كل جهاز، بمعنى أن كل جهاز يحتوى على القاعدة والموتور الخاص به في حين أن هذه المجموعة تؤدى أعمالها جميعاً على قاعدة ومحرك واحد فقط ومن ثم فالعمر الاستهلاكي لمحرك تلك المجموعة يقل مع كل استخدام.

تعتمد فكرة عمل تلك المجموعة على وجود قاعدة تحتوى على موتور، مفتاح تشغيل، مفتاح وضوء للأمان ومحور الحركة. فالموتور (المحرك الكهربي) يعمل على تحويل الطاقة الكهربية إلى طاقة حركية وتنتقل تلك الحركة عن طريق مجموعة من التروس إلى شفرات التقطيع أو المزج أو الخلط التي تحتوى عليها تلك المجموعة.

ويوجد أمام الموتور **مروحة للتبريد** تقوم بسحب الحرارة المتولدة من المحرك وطردها للخارج من خلال فتحات التهوية الخلفية لقاعدة الموتور بالإضافة إلى وجود مفتاح للتشغيل يتحكم في عمل وسرعة أداء المحرك تبعاً لنوع العمل القائم بها.

أما **مفتاح وضوء الأمان** فهو يعمل بطريقة أوتوماتيكية حيث يفصل التيار الكهربي عن الموتور في حالة إجهاده وارتفاع درجة حرارته وطالما يبرد يسمح مفتاح الأمان بالشغل مرة آخري.، أما ضوء الأمان فهو يضئ عندما يعمل مفتاح الأمان وينطفئ عندما يسمح بمرور التيار مرة أخرى للموتور وبالنسبة لمحور الحركة وهو الجزء الذي يثبت عليه الأجزاء المختلفة للمجموعة من أوعية الخلط أو العجن أو الطحن أو التقطيع مثل أقراص التقطيع والفرم، ملحقات الخفق، ملحقات الخلط (العصر).

أنواع أدوات الخفق والعجن





الخلاط



المطحنة

إجراءات علمية أثناء استخدام تلك المجموعة:-

١. يراعى التأكد قبل التشغيل من تثبيت الشفرات المراد استعمالها جيداً داخل الوعاء ثم على القاعدة.

٢. يراعى عدم تشغيل الجهاز وهو فارغاً بدون مواد غذائية.

٣. يجب مراعاة وضع الكمية المناسبة من الأطعمة في وعاء العمل بحيث لا تكون قليلة جداً أو أكثر من سعة الوعاء مما يؤدى إلى تلف واحتراق الموتور.

٤. يراعى عدم فتح غطاء الوعاء أثناء التشغيل مطلقاً لإضافة أي مواد غذائية، في حين لابد من التأكد أن الجهاز في حالة توقف تام.

٥. مراعاة تنظيف كل جزء من أجزاء المجموعة بعد الانتهاء من العمل مع مراعاة مسح القاعدة جيداً بفوطه مبللة فقط والحرص لعدم تسرب الماء داخل القاعدة (الموتور). ثم تجفف جيداً وتجفف في أماكنها المخصصة لها.

٦. عند ملاحظة رشح أسفل وعاء العمل فهذا دليل على حدوث تلف في الأجزاء المطاطة أسفل وعاء العمل أو الأجزاء المطاطة حول المحور الموجود في القاعدة وبالتالي يجب تغييرها.

٧. يجب تنظيف مروحة التبريد كل فترة بماء ومنظف ثم تجفيفه مع مراعاة عدم وصول ماء داخل المحرك أو أحد الأسلاك.

٨. عند صدور صوت غير مألوف أثناء التشغيل فقد يرجع السبب لانحناء أو كسر أحد أطراف الشفرات أو التروس وبالتالي يجب إيقاف الجهاز فوراً والبحث عن الخلل.

٩. تتم عمليات العناية والنظافة بعد نزع السلك الكهربائي وفصل التيار عن الجهاز تماماً.

١٠. يجب تنظيف وعاء الخلط بملئه بماء دافئ وتشغيله بضع ثوان ثم تفرغ محتويات الوعاء وينكس على فوهته ويترك ليجف في الهواء المتجدد.

١١. يجب عدم غمر القاطعة ووعاء الطحن في الماء حتى لا تتلف الشفرات بل يجب تنظيفها بفوطه مبللة، يراعى تنظيف الجزء الداخلي بين الشفرات بواسطة فرجون ناعم لإزالة أي أثر للمواد الغذائية ثم تمسح بفوطه جافة تماماً.

١٢. تنظف أدوات الخفق والخلط بعد كل استعمال بعد فصلهم من المازج بالماء وأي منظف ثم تجفف جيداً.

١٣. تقطيع المادة الغذائية المراد طحنها إلى قطع صغيرة الحجم مع مراعاة تشفيه اللحوم جيداً لتجنب كسر سلاح الكبة.

١٤.وضع كمية مناسبة تصل إلى منتصف الوعاء فقط لحماية الموتور من الحمل الزائد وبالتالي المحافظة على عمره الاستهلاكي مع مراعاة ألا تزيد مدة التشغيل الكبة عن ثلاث ثواني في المدة الواحدة. كذلك يراعى تركها تبرد من أن لآخر ثم إعادة تشغيلها.

١٥.ينظف الغطاء والوعاء والسكين بالماء وأي منظف بعد كل استعمال. ثم يجفف جيداً، مع مراعاة مسح القاعدة المحتوية على محرك بفوطه مبللة مع الحرص على عدم تسرب الماء إلى داخل الموتور.

١٦. في حالة فرم كميات كبيرة من الأطعمة يتم فرمها على عدة مراحل وترك الموتور يبرد من حين لآخر للحفاظ عليه من التلف.

١٧.لا يجب فرم أطعمة جافة مثل الحبوب أو المكسرات مما يزيد من الحمل الواقع على الموتور وبالتالي يكون عرضه للاحتراق والتلف.

١٨.من حين لآخر أثناء التشغيل لابد من إيقاف المفرمة وإزالة أي آثار متراكمة من المواد الغذائية حول لولب أو شفرة القطع حتى تمنع إعاقة عمل المفرمة من ثم لا تكون عرضه للتلف.

١٩. مراعاة التركيب الجيد لكل أجزاء المفرمة قبل التشغيل حتى يمكن فرم الأطعمة جيداً حيث أن إذا لم يتم إدخال رأس المفرمة في فتحة بيت الموتور جيداً وكذلك إذا لم توضع

سكين القطع في وضع عمودي على لولب التغذية وفى مكانها الصحيح فإن الأطعمة لن تفرم جيداً.

٢٠. يراعى غسل رأس المفرمة وأجزائها فقط في محلول دافئ من الماء وأي منظف بعد كل استعمال. وتجنب غسل القاعدة المحتوية على الموتور بينما تمسح فقط بفوطه مبللة.

٢١. مراعاة التجفيف الجيد لكل أجزاء المفرمة بعد غسلها بصفة عامة ولولب التغذية وسكين القطع وصفائح القطع بصفة خاصة للمحافظة عليها من التلف.

ثانيا : أجهزة الطهي:

تنوع انتشار المواقد والأفران المستعملة في طهي الأغذية مع التطور التكنولوجي السريع. وهذا التطور أرتبط بمشاكل نقص الطاقة وإيجاد حلول وبدائل جديدة لها وبالتالي إنتاج أجهزة تخفض من استهلاك الطاقة في جميع مجالات الحياة.

١ـ المواقد والأفران:

نال تصميم المواقد والأفران بأنواع مختلفة من الوقود حظاً وفيراً من هذا التطور كالمواقد التي تعمل بالطاقة الشمسية والتي تعمل بالكهرباء، كما يصنع حالياً أنواع متباينة في الحجم والشكل وأنواع يتوفر بها فرن وأخرى مجرد موقد فقط ومنها يزود ببعض الإضافات التي تسهل العمل كالشواية، الإضاءة الداخلية بالفرن، المنظم الحراري، جرس وغيرها....

المواقد الغازية (البوتاجاز):

حيث تطور صناعة هذا النوع في الشكل والحجم ،ويتركب الموقد الغازي المزود بفرن من الجسم الخارجي الذي يصنع من الحديد أو الصلب الغير قابل للصدأ، ويتم تجميعها معاً باللحام، بينما يصنع الهيكل الداخلي له من الحديد المعامل بالفسفتة أي معالجة سطح المعدن بأحد مركبات الفوسفات لتكوين طبقة متحدة من سطحه تقيه من الصدأ أو التآكل وتلك الطبقة تصبح قاعدة أو غطاء للطلاء التالي وتساعد على تثبيته وإطالة عمره الإستهلاكى وبين الهيكل الخارجي والداخلي يحشو بطبقة سميكة من مادة عازلة غالباً ما تكون من الصوف المعدني أو ألياف الزجاج وذلك منعاً لتسرب الحرارة للداخل أو للخارج.

أما عن بقية الأجزاء الرئيسية بالجهاز " **كالشعلة** " فكل جهاز قد يحتوى على شعلة واحدة أو شعلتين أو ثلاثة أو أربعة حسب حجم الجهاز والغرض من الاستخدام. وترتب المشعلات إما في صف واحد أو على الجانبين وبينهما مسافة ولكل من هذه الأوضاع مميزات خاصة في حالة وجود مسافة بين الصفين تسمح لوضع الأواني بعد انتهاء الطهي والتي على صف واحد تسمح باستعمال أواني كبيرة في الطهي.

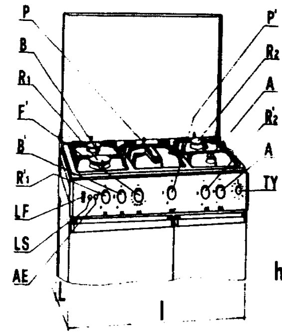
وقد يحيط بكل شعلة سلطانية تصنع من الألمنيوم أو الصلب أو المعدن المطلي بالصاج. وذلك لتنظيم الهواء حول اللهب وتعكس حرارة النار وتصمم الشعلة بحيث يسهل فكها من الجهاز للتنظيف وأن تكون لها طريقة واحدة للتركيب حتى أنه لا يمكن تركيبها في وضع خطأ منعاً للضرر. وتتركب الشعلة من **أنبوبة الخلط** التي يمر فيها الغاز عند إدارة المفتاح الخاص بها، يلتقي الغاز بالهواء الذي يمر إليها خلال فتحة خاصة، وهكذا يختلط الغاز بالهواء ويتجه إلى رأس الشعلة حيث يخرج

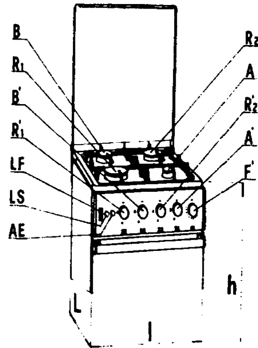
من الثقوب وعندئذ تشعل الشعلة إما يدوياً أو أوتوماتيكيا إذا كان بالجهاز شمعة ثابتة ويراعى ملاحظة أن تكون كمية الهواء مضبوطة بحيث يخرج اللهب أزرقاً شفافاً ويكون شديد الزرقة بالقرب من الشعلة، بينما إذا زادت كمية الهواء في اللهب فنلاحظ تراقص اللهب وعدم ثباته فوق الشعلة وقد يسمع له صوتاً أما إذا قلت نسبة الهواء في اللهب فتكون النار صفراء مائلة للاحمرار وتسبب سنجا في الأوعية المستعملة فوقها. وضبط كمية الهواء من السهل بمكان حيث يكون إما بتنظيف الشعلة للسماح للهواء بالمرور، أو يقفل مفتاح الهواء لتقليل الكمية المخلوطة مع الغاز، يركب فوق كل شعلة حامل يسهل وضع الأواني على النار ويصنع الحامل من الحديد الزهر أو من الصلب غير القابل للصدأ أو من الصلب المطلي بالأنامل الصيني مع تثبيت هذا الحامل جيداً على جانبي الشعلة حتى لا تهتز.

٢ – الفرن:

قد تختلف حجم الأفران لكي تتناسب مع الأغراض المختلفة طبقاً لمتطلبات كل أسرة. ويتركب الفرن من تجويف معزول تماماً عن الوسط الخارجي وقد يزود بوحدات تحكم في الحرارة (ترموستات) ولمبات بيان وأبواب زجاجية لسهولة متابعة نضج الأطعمة المختلفة أثناء الطهي بالفرن دون حاجة لفتح الباب مما يؤدى إلى انخفاض درجة حرارة الفرن بما يسهل فكه وتنظيفه وصيانته وتركيبه. ويغطى جدار الفرن من الداخل بالصاج المطلي بالبورسلان أو بالكروم وقد يأخذ لون الصاج اللون الأبيض أو الرمادي أو الأزرق المنقط بالأبيض أو يلون بالألوان القاتمة.

ويحتوى كل فرن على مجموعة من الأرفف التي يمكن الـــتحكم فـــي ارتفاعها حسب الرغبة من خلال مجموعة من مساند الأرفـــف الجانبيـــة بالجدار الداخلي والتي تم تصميمها مستديرة الأطراف كي لا تتجمع بهـــا القاذورات ويسهل تنظيفها. ويحتوى الفرن على مجموعة من الثقوب توجد خلف الفرن أو في الأمام لخروج الأبخرة المتصاعدة أثناء عمليات الطهي ويجب ملاحظة عدم انسداد هذه الفتحات بالتصاق المواقـــد بالحـــائط أو بجانب أي قطع أثاث.





A A' الشعلة ـ كرة صغيرة

B B الشعلة ـ كرة متوسطة

R1-R2 الشعلة ـ كرة كبيرة

R2-R2 الشعلة ـ كرة كبيرة

P -P الشعلة ـ كرة شعلة السمك

LF نور الفرن ـ اسياخ الشى

LS مصباح الاستطلاع

TY الساعة

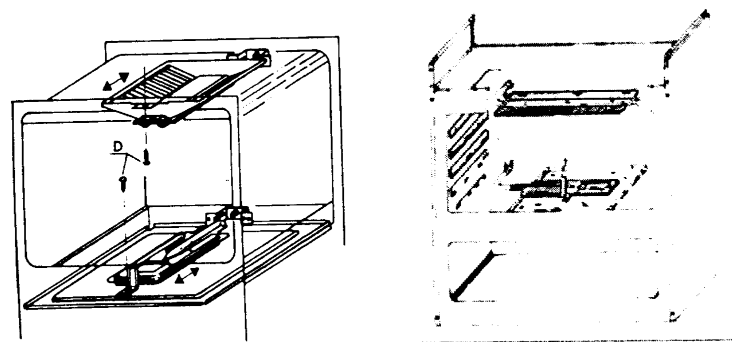
AE شعلة الكهربا

FF شعلة ـ كرة للشى بالفرن

تركيب موقد الغاز

٣- الشواية:

حينما تطورت طرق الطهي وزاد الاهتمام بطريقة الشّي لما لهـا مـن فوائد صحية وغذائية، فقد اهتمت المصانع بتزويد الأفران بشواية قد تكون أسفل الفرن وفى هذه الحالة تستخدم نفس شعلة الفرن في عمليات الشي أو تثبيت الشواية في سقف الفرن وعندئذ تكون شعلة الشواية غيـر شـعلة الفرن. وهنا لا يمكن استخدام الشواية والفرن في وقت واحد. ويوجد رف تثبيت أسفل الشواية ويمكن التحكم في ارتفاعه بالنسبة للهب ويستقبل هذا الرف السوائل الناتجة عن عمليات الشى، توجد فـي بعـض الأفـران الشواية الدائرية وهى عبارة عن سيخ مـن الـصلب يتـصل بموتـور كهربائي، عند تشغيل الموتور يدور السيخ حول نفسه أمام اللهب ويعرض الأطعمة للنار من جميع الاتجاهات، وتستخدم الشواية الدائرية في طهـي الدجاج المشوي والكباب وغيرها...، وقد تكون شعلة الـشواية الدائريـة شعلة مستقلة وقد تكون نفس شعلة الشواية العادية في الفرن.



تركيب الفرن و الشواية في موقد الغاز

٤- مفتاح ضبط الغاز:

تتوقف جودة الجهاز على مدى التحكم في درجات الحـرارة.، سـواء كانت حرارة الشعلة أو حرارة الفرن.

فالنسبة لضبط حرارة الشعلة يتم ضبطها بواسطة مفتاح خـاص لكـل شعلة.، وقد يكون ضبط درجة الحرارة يدوياً أو أوتوماتيكيا ويوضع على المفتاح علامة تدل على فتح وغلق الغاز بوضوح حتى لا يخطئ أحد عند استخدامه. وكذلك بالنسبة لمفتاح الفرن فقد توضع علامات على المفتـاح تشير لدرجات حرارة مختلفة مثل منخفض ومتوسط ومرتفع. أما إذا كتبت على المفتاح أرقام لدرجات حرارة فمعنى هذا أن ضبط حرارة هذه الشعلة يتم أوتوماتيكياً.

٥- منظم الحرارة:

يتحكم منظم الحرارة في درجات الحرارة المطلوبة وذلك مـن خـلال التحكم في كمية الغاز التي تمر إلى الشعلات المختلفة، ويتركـب مـنظم الحرارة من سبيكة الأنفار Invar التي تتكون من الحديد الصلب والنيكل وتتميز تلك السبيكة بمعامل تمدد منخفض وتوجد سبيكة الأنفـار بـداخل أنبوبة تصنع من سبيكة النحاس المسماة Brass عنـدما ترتفـع درجـة الحرارة يؤدى اختلاف تمدد السبيكتين إلـى السماح للغـاز بـالمرور إلى الشعلة.

إجراءات علمية أثناء استخدام الموقد الغازي :-

لكي يؤدى الموقد وظيفته المرغوب فيها بأعلى كفـاءة ممكنـة ولكـي يطول عمره الاستهلاكي والاقتصادي لابد من حسن استخدامه والعناية به وصيانته بصفة دورية.

- لابد من قراءة التعليمات المصاحبة للجهاز بعناية وإتباع ما جاء بها من توجيهات خاصة بالتركيب والتشغيل.
- مراعاة العناية بنظافة الموقد أول بأول فتغسل السلاطين الخاصة بالشعلة وتجفف ثم تمسح الشكل بقطعة مبللة ويجب مراعاة إلا يستعمل لوف الألمنيوم لدعك المسطح والمسافات بين الشعلات لكي لا يخدش سطح الأنامل الصيني للحفاظ على بريق الأنامل.
- يراعى الكشف الدوري على خرطوم توصيل الغاز للموقد وتغييره سنوياً.
- التأكد من حسن توصيل الخرطوم بالموقد مع استخدام القفير المعدني الخاص بذلك.
- عند توصيل خرطوم الغاز بالمنظم المتصل بخزان الغاز. التأكد من عدم تسرب الغاز من خلال استخدام ماء وصابون عند مكان التوصيل فإذا ظهرت فقاقيع دل ذلك على وجود غاز متسرب وإذا لم تظهر فقاقيع دل ذلك على سلامة التوصيلات.
- ضرورة تنظيم هواء المشاعل، وذلك للحصول على أكبر قوة تشغيل مع أكبر فاعلية وكفاءة ممكنة للجهاز.فإذا كان لون الشعلة صفراء اللون دل بأن الهواء غير كاف.، أما إذا كان لون الشعلة أزرق فيدل على أن الهواء منظم جيداً.
- مراعاة تنظيف ثقوب المشاعل الخاصة بخروج اللهب حتى لا يعيق الاشتعال بواسطة فرجون سلك وبعد تنظيفها من

القاذورات يتم غسلها بالماء والصابون ثم تجفيفها جيداً قبل الاستعمال مرة أخرى.

- يجب عند استخدام الشواية ترك باب الفرن نصف مفتوح والحرص على تركيب عاكس حماية مفاتيح التشغيل في الفتحة المناسبة أعلى باب الفرن. لتلافي زيادة الحرارة والتخلص من الرطوبة الزائدة.
- يجب تشحيم آلة تدوير السيخ بالزيت لتلافي أي ضغط أو شقوق مع ترك باب الفرن نصف مفتوح عند استخدامها.
- للحصول على أكفأ نتائج للخبز في الفرن يجب أن توضع الصواني متباعدة بحيث تسمح بمرور الهواء الساخن حول كل صينية. وعند استعمال أكثر من رف يلاحظ تبادل وضع الأواني بحيث لا تضع واحد منها مباشرة أعلى الآخر مما يؤدى إلى حجب توزيع الحرارة. كما يجب إلا تلاصق الأواني جدار الفرن.
- يجب مراعاة مدى تناسب حجم الإناء مع حجم الشعلة لكي لا تسبب إتلافاً بالآنية بل يراعى اختيار الأواني الجيدة التوصيل للحرارة للاقتصاد في الوقود وبمجرد وصول الطعام إلى درجة الغليان يفضل تهدأ النار حيث أن هذه الدرجة هي أعلى درجة يمكن أن يصل إليها الطعام، وهذا يقلل من احتمال احتراق الطعام ومن تصاعد الأبخرة في المطبخ.
- بعد الانتهاء من استعمال الفرن يراعى أن يظل الباب مفتوح لفترة حتى نتخلص من الأبخرة لتجنب صدأ أجزاء الفرن.

- ويجب تنظيف الفرن بفوطة مبللة بالماء الساخن والصابون وهو مازال دافئ ثم يجفف بفوطة جافة. ويمكن استخراج قاعدة الفرن بسهولة وغسلها بالماء والمنظف وإزالة أثر احتراق الأطعمة من الفرن بالنشادر.

ثالثا :أجهزة التبريد والتجميد :

الثلاجات:

أصبح استعمال الثلاجة بالنسبة لربة الأسرة ضرورة اقتصادية حيث يمكنها إعداد وجبات لعدة أيام قادمة مما يوفر لها الوقت والجهد الذي يمكن أن تبذله بالإضافة إلى أنه يمكنها حفظ بعض الخضروات والفاكهة بالتجميد لفترات طويلة حينما تكون متوفرة بالأسواق وبأسعار منخفضة مما يسهل عليها أيضاً طريقة ووقت الإعداد. لذلك يجب شراء الثلاجة التي تفي بأغراض الأسرة من حفظ للأطعمة سواء بالتبريد أو بالتجميد ويفضل اختيار الفريزر العريض المنفصل عن الثلاجة بما له من مزايا حفظيه متعددة. هذا علاوة على ما تضيفه الثلاجة من قيمة تذوقية لبعض الأطعمة كالحلويات والمشروبات والفواكه.

تركيب الثلاجة الكهربائية :-

أ- التركيب الخارجي للثلاجة الكهربائية

تتركب الثلاجة من الهيكل الخارجي ويصنع من الصلب غير القابل للصدأ ، وتغطى من الخارج بطبقة سميكة من الصاج الأبيض أو الملون كما تبطن جدران الهيكل من الداخل بألواح من البلاستيك لا تتأثر بالرطوبة وسهلة في التنظيف ويوجد مادة عازلة بين الهيكل الصلب والبطانة الداخلية من الصوف المعدني أو الألياف الزجاجية.

وتحتوى كابينة الثلاجة على مجموعة من الأرفف من الصلب الغير قابل للصدأ أو الصلب المطلي بالأنامل الصيني. وتتكون الثلاجة من جزأين الأول يستخدم لحفظ الأطعمة مبردة ويسمى كابينة الثلاجة والآخر مكان لحفظ الأغذية بالتجميد ويسمى الفريزر وقد يغلق الفريزر بباب خاص به ومنفصل عن باب كابينة الثلاجة أو له باب منفصل ولكنه بداخل الباب الخاص بكابينة الثلاجة ويحيط بباب الثلاجة إطار من المطاط لضمان إحكام غلق الباب ويصنع من الفنيل وتزود الثلاجة بحوض خاص لتجميع ماء ذوبان الثلج المجمع حول الفريزر وهو يوجد أسفله مباشرة وهو متحرك يمكن فصله وتركيبه.

ب- التركيب الداخلي للثلاجة الكهربائية

تتركب الثلاجة الكهربائية الحديثة في أبسط صورها من الأجزاء الأساسية الآتية:-

- ضاغط من النوع المحكم القفل.
- مكثف يبرد الهواء.
- مجمد (فريزر)
- ماسورة شعرية.
- مجموعة من المواسير لتصل بين هذه الأجزاء ويمر بداخلها مركب التبريد.
- ثرموستات

لتوضيح عمل هذه الأجزاء يمكننا أولاً تعريف مكونات دائرة التبريد

أ- مكونات دائرة التبريد :-

يعتبر الضاغط قلب دائرة التبريد الخاص بالثلاجة الكهربائية وهذا الضاغط الموجود حالياً بالثلاجات الحديثة من النوع المحكم القفل تماماً

بمعنى أن مقدار زيت التزييت الموضوع بداخله لا يحتاج إلى تغيير طول عمر الضاغط. ويعمل الضاغط في الدائرة المركب فيها بعمل الطلمبة أي يحرك مركب التبريد داخل أجزائها المختلفة.

أما المجمد (الفريزر) فهو يبخر سائل مركب التبريد الذي يمر بين جدرانه وهذا الفريزر لا يشتمل على أجزاء متحركة بينما المكثف فهو يعمل على تبريد بخار مركب التبريد حيث يتحول مرة أخرى إلى سائل داخل مواسيره هذهوتعمل الماسورة الشعرية على تنظيم كمية سائل مركب التبريد الذي يدخل الفريزر.

على ذلك فيمكن تعريف مركب التبريد بأنه عبارة عن سائل له درجة غليان منخفضة والنوع المستعمل في جميع أنواع الثلاجات الكهربية المنزلية في الوقت الحاضر هو (الفريون -١٢) وهو يغلى عند درجة حرارة مقدارها -٢١,٧ فهرنهيت وذلك عند الضغط الجوى، هذا وتعمل الأجزاء الموجودة بدائرة التبريد.

يسحب الضاغط بخار مركب التبريد عن طريق ماسورة السحب من الفريزر ثم يضغطه ويدفعه خلال ماسورة الطرد إلى المكثف وهناك داخل مواسير المكثف يتم تبريد هذا البخار المضغوط الساخن فيتحول إلى سائل يدفع بواسطة الضاغط خلال ماسورة السائل والماسورة الشعرية ليدخل الفريزر حيث يتم تبخيره هناك وتتكرر العملية.

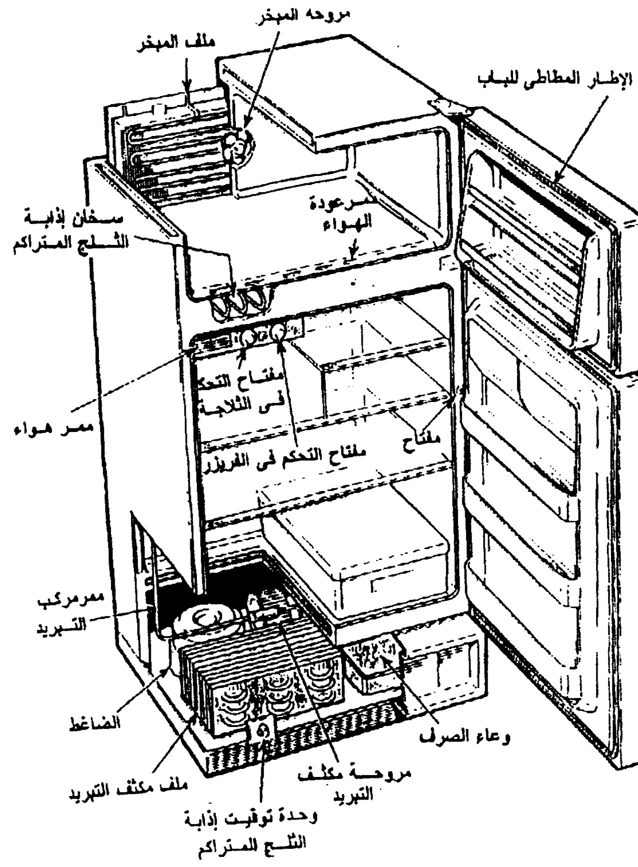
ب- مكونات الدائرة الكهربائية.

- الريلاى.
- المكثف الكهربائي.
- منظم درجات الحرارة.
- واقي زيادة الحمل.

حيث أن الريلاى عبارة عن جهاز يعمل بالتأثير المغناطيسي ويتولد هذا المجال من خلال مرور التيار الكهربي في ملفاته. ويتكون الريلاى من القلب والملف وقطع التلامس.

ويعمل الريلاى على توصيل وقطع التيار الكهربي من ملف محرك الضاغط وتشمل بعض أنواع الريلاهات على قاطع أتوماتيكى لحماية محرك الضاغط من ازدياد تيار الحمل.

ويوجد بالثلاجة أيضاً ثرموستات تعمل على حفظ درجة الحرارة المناسبة داخل كابينة الثلاجة وذلك بتشغيل الضاغط وإيقافه هذا ويربط الانتفاخ الحساس الخاص بالثرموستات بجدار الفريزر الخارجي وهو عبارة عن أنبوبة ضيقة منتهية بانتفاخ تحتوى على كمية من سائل يتمدد أو ينكمش على حسب درجة حرارة سطح المبخر (الفريزر)، قطع التلامس، الرافعة .



أجزاء الثلاجة المنزلية

طريقة عمل الثلاجة الكهربائية:-

دائرة التبريد والدائرة الكهربائية تعملان معاً في الثلاجة الكهربائية حيث تنتقل الحرارة داخل كابينة الثلاجة الكهربائية خلال المادة العازلة الموجودة بين جدرانها الداخلية والخارجية وكذلك من المأكولات الموجودة بداخلها وأيضاً نتيجة لفتح بابها فعندما يمر الهواء الساخن ويلامس سطح الفريزر فإنه يعطيه حرارته ويقوم الفريزر بامتصاص هذه الحرارة ، ويتبخر سائل مركب التبريد الموجود بين جدرانه ويتحول إلى بخار ونظراً لأن الفريزر يكون دافئاً في أول الأمر فإن الانتفاخ الحساس الخاص بثرموستات تنظيم درجة الحرارة داخل الثلاجة ترتفع درجة حرارة السائل الموجود بداخله وبالتالي يزيد ضغطه ويحرك المنفاخ إلى أعلى ويدفع الرافعة ويتقابل قطع تلامس منظم درجات الحرارة وتغلق الدائرة الكهربائية ونتيجة لهذا الغلق يمر التيار الكهربائي نتيجة لاكتمال الدائرة الكهربائية الخاصة بتشغيل محرك الضاغط فيدور.

وعندما يكون الضاغط دائراً فإن الحرارة التي يحملها بخار مركب التبريد (الفر يون -١٢) من الفريزر تسحب خلال ماسورة السحب إلى الضاغط حيث يقوم الضاغط بضغط هذا البخار ودفعه إلى المكثف خلال ماسورة الطرد. وعند ضغط هذا البخار فإن درجة حرارته ترتفع أيضاً، بينما داخل مواسير المكثف تزال هذه الحرارة بواسطة حركة الهواء الطبيعية التي يمر فوق مواسيره وينتج عن إزالة الحرارة من البخار المضغوط أن يتحول إلى سائل مرة أخرى يتساقط في الصفوف الأخيرة من مواسير المكثف وعندما يستمر في الدوران فإن درجة حرارة الفريزر تنخفض، وبالتالي تنخفض درجة حرارة حيز التبريد، وتبعاً لذلك تنخفض درجة حرارة مركب التبريد الموجود بين جدران الفريزر وعندما تنخفض

درجة الحرارة داخل كابينة الثلاجة المطلوبة فإن درجة حرارة الانتفاخ الحساس تنخفض وبالتالي يتحرك منفاخ منظم درجات الحرارة إلى أسفل خافضاً الرافعة، بذلك تتباعد نقاط التلامس لمنظم درجات الحرارة وتفتح الدائرة الكهربائية لتقف الثلاجة عن العمل.

إذابة الفرو ست الذي يتراكم على سطح الفريزر :-

عادة تعمل وحدة تبريد الثلاجة مدة طويلة خلال أيام الصيف الشديدة الحرارة الرطبة وخصوصاً إذا كانت يد الترموستات موضوعة في موضع " أقصى التبريد" وينتج عن ذلك أن يتراكم الفرو ست بكثرة على سطح الفريزر مكوناً طبقة سميكة عازلة للحرارة تمنع هذا الفريزر من امتصاص الحرارة الموجودة داخل كابينة الثلاجة مسببه بذلك ارتفاع درجة الحرارة داخل حيز المأكولات الموجوده بها، ولعلاج هذه الحالة بالنسبة للثلاجات ذات دائرة التبريد العادية تعتبر إذابة هذا الفر وست بالطريقة اليدوية الآتية وذلك للحصول على تبريد منتظم داخل الثلاجة بعد ذلك فى كل مرة يزيد سمك طبقة هذا الفروست عن ٦ مم :-

١. يجب مراعاة أن ترفع جميع المأكولات المجمدة داخل الفريزر بعد أن يراعى لفها عدة لفات بورق جرائد حتى تحفظها من الذوبان.
٢. يجب أن يحرك يد الترموستات إلى موضع الإبطال.
٣. يراعى تنظيف الثلاجة جميعها في أثناء إجراء عملية إذابة الفروست.
٤. بعد ذوبان الفرو ست الموجود بالفريزر يجب تنظيفه بماء ومنظف ثم تجفيفه بفوطه نظيفة وجافة.

٥. يجب تحريك يد الترموستات إلى الموضع المطلــوب أثنـــاء التشغيل.

٦. إعادة وضع جميع المأكولات المجمدة إلى الفريزر، وكـــذلك المأكولات الأخرى داخل حيز الكابينة للتبريد.

إجراءات علمية عند استخدام الثلاجة الكهربائية :-

- الثلاجة الكهربائية تعطى خدمة عالية جداً إذا ما إتباعنا نحن أقل مقدار من العناية أثناء عملها وكذلك قمنا بإتباع الطـــرق الصحيحة اللازمة لحفظ المأكولات الموجودة بداخلها حيـــث أنها تعطى درجات البرودة اللازمة لمختلف أنواع المأكولات التي توضع بداخلها، وبها كذلك أقسام منفصلة لحفظ كل نوع منها ولإمكان المحافظة على النكهة الطبيعية، واللون، والقيمة الغذائية الكاملة للمأكولات المختلفة يجب إتباع الآتي :-
- حفظ المأكولات المطبوخة التي تتبقى داخل أوعيـــة مغطـــاة لمنع جفافها وكذلك للمحافظة على نكهتها الطبيعيـــة وعـــدم انتقال الرائحة من طعام لآخر وفى حالة عدم استهلاك هـــذه المأكولات خلال يومين أو ثلاثة أيام مـــن وقـــت وضـــعها بالثلاجة نقوم بتجمعيها ووضعها داخل كابينة الفريزر.
- حفظ الخضروات التي تؤكل طازجة بغسلها أولاً ثـــم تقطـــع ويصفى الماء منها قبل وضعها في الجزء المخصص لحفـــظ الخضروات بالثلاجة بعد تغلفيها في ورق جرائد حتى تحتفظ بحالتها المنداة ويراعى تنديتها كلمـــا لـــزم الأمـــر ويمكـــن الاحتفاظ بها أسبوع أو أسبوعين.

- لحفظ البيض يجب أن يوضع في وضع رأسي في مكانه المخصص بالثلاجة بشرط أن تكون نهاية البيضة الأكبر إلى أعلى حتى يبقى صفار البيض في منتصفها وتمنع البياض من السقوط كله إلى أسفل.
- يراعى لمنع جفاف الجبن أن يغلف بلفه بإحكام بورق رقائق الألمنيوم ويستحسن عدم مسك الجبن باليد لمنع تكون العفن على سطحه.هذا والجبن الجاف يمكن حفظه داخل الثلاجة مدة شهر تقريباً. أما الطري فيحفظ لمدة أسبوع.
- يجب مراعاة أنه في حالة إبطال عمل الثلاجة لمدة زمنية ما خلال فترة الأجازة الصيفية أو السفر للخارج أن نقوم بتنظيفها جيداً ثم تجفف جيداً ويترك بابها مفتوحاً قليلاً لنسمح بتحرك الهواء بداخلها هذا لأن الرائحة التي قد تنتج من قفل باب الثلاجة لمدة طويلة وهي بدون عمل تحتاج إلى بعض الوقت لإزالتها.

رابعا : أجهزة التهوية والتدفئة والتكيف:

وتشتمل على مجموعة من الأجهزة بغرض التهوية والتدفئة والتكييف لتوفير بيئة ملائمة للإنسان ومن ثم تحقيق الراحة الجسمية والنفسية والصحية. وتتوفر تلك الراحة من خلال درجة الحرارة المحيطة، نسبة الرطوبة بالهواء، حركة الهواء وتوزيعه ومدى نقاءه سواء من الرائحة أو الغازات أو الأتربة. وفيما يلي نستعرض نموذج توضيح الأجهزة التالية وفكرة عملها كالمراوح والمدافئ والتكيف.

١ – أجهزة التكييف:-

تعتمد الفكرة الأساسية لجهاز تكييف الهواء على سحب الحرارة والرطوبة من الحجرة وطردها إلى الخارج وذلك بواسطة دورة تبريد تشبه إلى حد كبير دورة التبريد في الثلاجة الكهربائية. حيث يعمل وسيط التبريد على امتصاص الحرارة من هواء الحجرة وذلك بواسطة المبخر ثم يعمل على طردها إلى الهواء الخارجي بواسطة المكثف. وهكذا تمتص الحرارة والرطوبة من هواء الحجرة. حيث يعمل الجهاز على تحريك هواء الحجرة بواسطة منفاخ مثبت عند المبخر وحيث أن درجة حرارة المبخر أقل من درجة حرارة هواء الغرفة فنلاحظ أن الهواء المار أمام الجهاز أو الذي يخترقه يبرد كذلك يفقد الهواء بعضاً من رطوبته لأن الهواء البارد لا يحمل نفس القدر من الرطوبة كما في الهواء الساخن كما يعمل جهاز التكييف على ترشيح وتنقية الهواء مما به من شوائب أو أتربة عالقة، كما يعمل على تجديد هواء الغرفة من خلال السماح للهواء الخارجي بالدخول وتهوية الحجرة. كذلك يسمح للهواء الداخلي بما يحمله من أبخرة أو دخان بالخروج إلى الخارج.

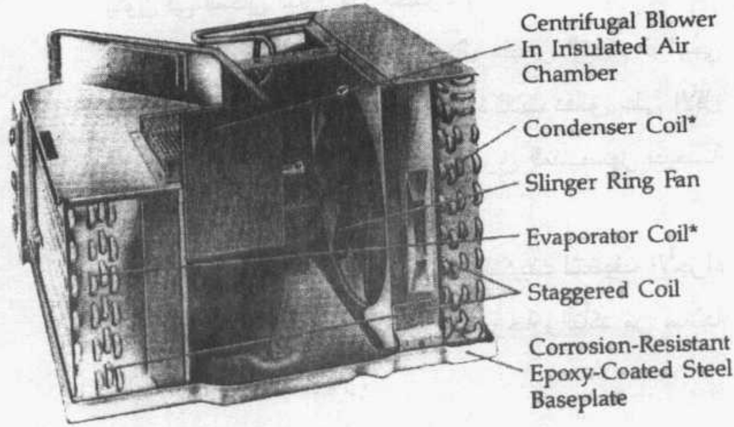
فأجهزة التكييف تقوم بعمل وظيفتين أساسيتين هي التهوية أو التبريد والتدفئة ومن ثم يمكن الاستغناء عن المراوح والمدافئ وتتنوع أجهزة التكييف من حيث أشكالها وأحجامها وفقاً للمكان المراد تكييف الهواء فيه. كذلك هناك عدة أنظمة للتكييف من أهمها نظام التكييف المركزي وفيه المبخر منفصلاً عن المكثف والضاغط حيث يكونا خارج المكان المراد تكييف هوائه وبالتالي لا نلاحظ أي ضوضاء قد تصدر من جهاز التكيف أثناء التشغيل وهناك نظام آخر على شكل وحده شباك حيث يكون المبخر والمكثف والضاغط متلازمين وجميع مكونات الجهاز تتواجد داخل حيز

واحد. أو قد يفصل الضابط ويثبت داخل حيز الغرفة مما يقلل من الضوضاء الصادرة أثناء التشغيل.

ومما سبق فمهما أختلف نوع أو شكل أو نظام الجهاز فالأجزاء الرئيسية فيها كلها واحدة حيث نجد أن الهيكل الخارجي عبارة عن صندوق معدني يضم الأجزاء الرئيسية الداخلية في الجهاز، تثبت مفاتيح التشغيل في واجهة الجهاز إما في وضع ظاهر أو خلف باب صغير. وعند توصيل الجهاز بالتيار الكهربي وفتح زرا التشغيل يدور المحرك والكابس، ويقوم الكابس بدفع وسيط التبريد " فريون ١٢ " خلال أنابيب المكثف في حالة غازية، وفي الوقت نفسه يمر الهواء الساخن من الخارج إلى داخل الغرفة ماراً على أنابيب المكثف.

عندئذ يفقد المبرد حرارته متحولاً من الحالة الغازية إلى الحالة السائلة ويمر المبرد في حالته السائلة خلال وسيط التمدد عن طريق الضغط خلال مواسير ضيقة تعرف باسم (خط الماء). يعمل وسيط التمدد على خفض ضغط السائل المبرد. وعندئذ يتمدد السائل ويبدأ في التحول إلى بخار. حيث يتم هذا الجزء من الدورة في مواسير المبخر وعندما يمر الهواء على تلك المواسير يفقد حرارته حيث يمتصها وسيط التبريد ليتحول إلى بخار بينما يخرج الهواء إلى الغرفة بارداً.

كذلك تزود بعض المكيفات بمضخة تحويل تسمح باستعمال الجهاز للتدفئة في فصل الشتاء حيث تقوم بعكس الدورة السابقة فتتحول المواسير الخارجية إلى مبخر بينما المواسير الداخلية تقوم بعمل المكثف وبذلك يمر الهواء البارد على المواسير ليمتص الحرارة من وسيط التبريد ويخرج إلى الحجرة بعد أن يتحول إلى هواء ساخن.



منظر جانبي للتركيب الداخلي لجهاز التكييف

إجراءات علمية أثناء استعمال جهاز التكييف :-

- لابد من إتباع التعليمات الخاصة والمرفقة مع كل جهاز والخاصة بطريقة تركيب وقوة الفولت الكهربي المطلوب للتشغيل، إرشادات التشغيل.
- يراعى عدم تغطية واجهه الجهاز بأي قطع أثاث حتى لا نعيق مرور الهواء وكذلك ترك فراغ مناسب حول الجهاز.
- لابد من استخدام سلك كهربائي سميك وبريزة قوية تتحمل قوة سحب الجهاز خاصة عند بدء تشغيلها.
- يمكن استخدام المكنسة الكهربائية لامتصاص أي أتربة عالقة بفتحات الجهاز حيث أن تراكم الأتربة مع الرطوبة تؤدى إلى سدها مما يؤدى إلى حدوث إرتشاح مائي في جهاز التكييف.

- مراعاة تغيير مرشح تنقية الهـواء مـن آن لآخـر حـسب التعليمات الخاصة بكل جهاز.
- لابد من اختيار مكان مناسب لتركيب جهاز التكييف على أن يكون في المكان البارد من الحجرة .
- عندما يتوقف مكيف الهواء من خلال مقبض التحكم الرئيسي أو الثيرموستات لابد من الانتظار مدة ثلاث دقائق على الأقل قبل إعـادة تـشغيله، وإلا قـد يحـرق المنـصهر نتيجـة لزيادة الحمل.
- يفضل استدعاء متخصص في مجال التكييف لتنظيف الأجزاء الداخلية للجهاز وتشحيم الكابس والمروحة والتأكد من سلامة الأسلاك الداخلية بالجهاز.

خامسا : أجهزة النظافة:

١ـ المكنسة الكهربائية :-

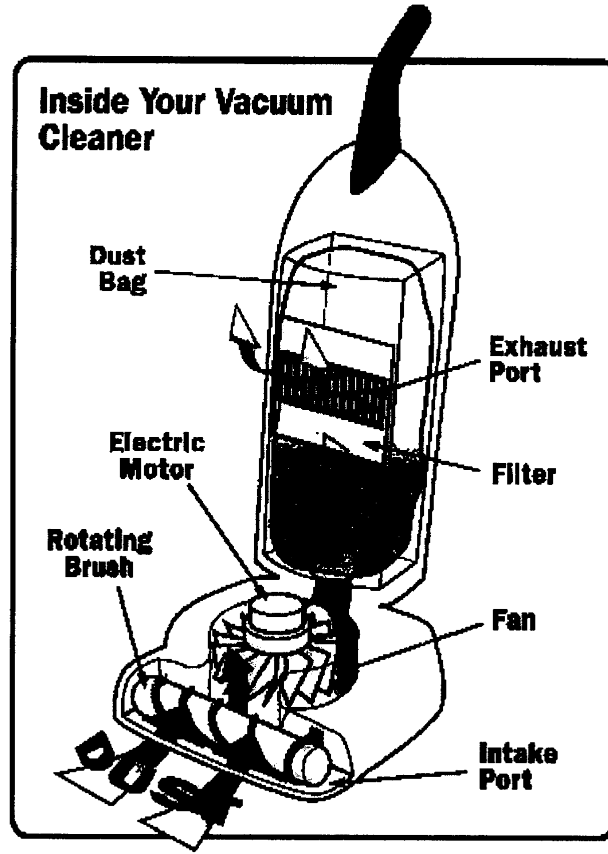
المكنسة الكهربائية هي أحد الأجهزة المنزلية التي تستخدم للعناية بصحة الفرد حيث تستعمل أساساً لإزالة الأتربة من البيئة المحيطة به سواء بالسجاد أو الستائر والمناضد، الأرفف وكذلك الحوائط والأسقف ، الكراسي المنجدة. وتقوم **فكرة عملها** حول وجـود محـرك يقـوم بتحريك مروحة شفط تعمل على سحب الهواء المحمل بالأتربـة مـن الأسطح المختلفة ثم تترسب تلك الأتربة في كيس خـاص. وتتركـب المكنسة الكهربائية من الهيكل الخارجي وقد يصنع من المعدن المطلي أو الصاج أو البلاستيك ويحتوى بداخله على الموتور الذي يعمل على تحريك مروحة الشفط وبأحد طرفيه مروحة تدور لتعمل علـى شـفط

الهواء المحمل بالأتربة والغبار ويمر هذا الهواء خلال مرشح لحجز الأتربة العالقة بالهواء حتى لا تمر على الموتور وتؤدى إلى إتلافه. ثم يخرج الهواء النقي مرة أخرى من مؤخرة المكنسة بينما يتجمع الغبار في كيس خاص قد يكون من القماش أو البلاستيك أو الورق ووظيفته تجميع الأتربة العالقة بالهواء.

وقد تزود بعض المكانس بمبين للأتربة حيث يتحرك لوضع ما عند امتلاء كيس الأتربة وفى هذه الحالة يجب تفريغه وتزود المكنسة بمفتاحين أحداهما للتشغيل حيث يتحكم في مرور التيار الكهربائي من خلاله والآخر مفتاح السرعات وهو يتكون من عدد أربعة أو ثلاثة من المفاتيح تختلف عددها باختلاف نوع وطراز المكنسة وهى تتحكم في سرعة التشغيل المطلوبة أما تنظيف السجاد أو الحوائط أو الأثاث المنجد أو الستائر، وتصمم بعض المكانس الحديثة بفراجين خاصة تساعد على عملية إثارة الغبار ثم امتصاصه.

كما تزود المكنسة بمنظم الشفط وهو عبارة عن ثقوب توجد عند اتصال خراطيم الشفط بعضها البعض وعندما تكون في وضع الفتح تستخدم لتقليل قوه الشفط وذلك يتم بغرض تنظيف الستائر والمفروشات وتغلق عندما تحتاج لقوة شفط قصوى.

أما فتحة الشفط فهي مكان اتصال خرطوم الشفط بجسم المكنسة وبعد الانتهاء من عملية التنظيف يتم الضغط على مفتاح لف السلك حتى يسحب السلك للداخل.، وحالياً فى المكانس الحديثة تشتمل على أدوات خاصة بغرض تنظيف الأركان سواء للحوائط والأثاث، والأرضيات الصلبة.



التركيب الداخلي للمكنسة الرأسية

إجراءات علمية أثناء العناية بالمكنسة الكهربائية :-

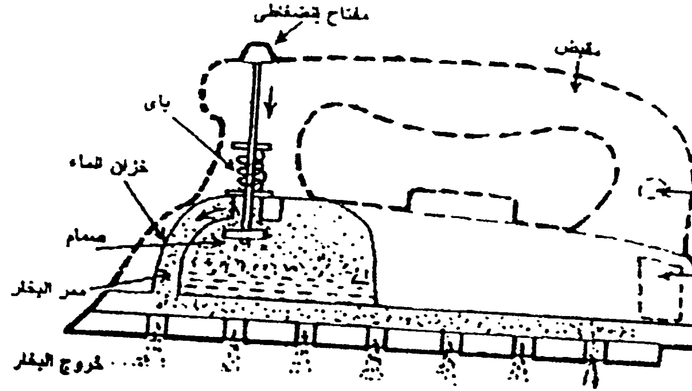
- الاهتمام بقراءة التعليمات المصاحبة للجهاز من حيث طبيعة التركيب والفولت اللازم لتشغيله والتأكد من سلامة التوصيلة الكهربائية.
- قبل البدء باستخدام المكنسة لابد من تنظيف الأرضية من الأشياء الحادة والكبيرة الحجم.
- مراعاة تفريغ محتويات الكيس من الغبار كلما امتلأ للنصف حتى لا يصبح كيس الأتربة حمل على الموتور مما يؤثر على العمر الاستهلاكي له.
- مراعاة تنظيف المرشح من وقت لآخر باستعمال فرجون ناعم كذلك تمسح كل أجزاء المكنسة من الداخل لإزالة ما يعلق بها من غبار.
- يجب تسليك خراطيم الشفط كلما لزم الأمر.
- لابد من تنظيف الفراجين الملحقة بالمكنسة بعد كل استعمال.

سادسا : أجهزة العناية الشخصية

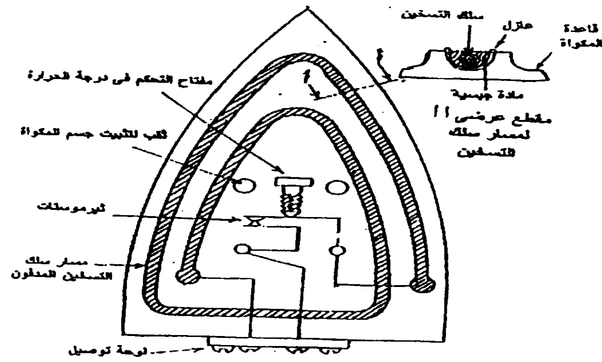
١ـ المكواة الكهربائية:

هناك أنواع مختلفة من المكاوي سواء اليدوي أو بواسطة اليد والرجل معاً أو الكهربائية. ونظراً لما تتميز به المكاوي الكهربائية فقد زاد استخدامها كثيراً بين الأسر بأنواعها المختلفة فهي آمنة حيث يمكن استعمالها بأمان على صحة الإنسان وأيضاً تعطى نتائج ذو كفاءة عالية بأقل وقت وجهد ممكن.

فهناك أنواع مختلفة كالنوع العادي والأوتوماتيكي وكذلك النوع المـــزود بخزان الماء. وفى هذه الحالة إما أن تعمل المكواة على تبخـــير هذا المـــاء أثناء الكي نتيجة لوجوده أعلى وحـــدة التسخين أو يزود بنظـــام معين يعمل على الرش بذرات الماء أثناء الكي ومن الممكن أن تحتوى المكواة الواحـــدة على هاتين النظامين.



تركيب مكواة التبخير بالغليان



تركيب مكواة التبخير

تختلف أحجام المكاوي بحيث تصلح للأغراض المختلفة فمنها النوع العادي ومنها النوع المتوسط ومنها النوع الصغير الذي يمكن أن تطوى أجزاءه ويستخدم في السفر. وتدور فكرة تركيب المكواة على وجود وحدة تسخين تتكون من طبقتين من الميكا وهى مادة جيدة التوصيل للحرارة ولكنها رديئة التوصيل للكهرباء ويلف شريط من النيكروم حول شرائح الميكا. وعندما يصل التيار الكهربائي لسلك النيكروم **Flex** من خلال الميكا **Mica** يتوهج وترتفع درجة حرارته حتى تنتقل إلى القاعدة المعدنية للمكواة التي تقوم بعملية الكي وهو في العادة يصنع من الصلب الغير قابل للصدأ أو الألمنيوم السميك. بالإضافة إلى ذلك تزود المكاوي بضابط للحرارة

(ترموستات) **Thermostat** لكي يمكن التحكم في درجة الحرارة من خلال ضبط المؤشر الواقع على ظهر المكواة والذي يشير إلى نوع النسيج (قطن- صوف- حرير) في هذه الحالة يطلق عليها المكواة الأوتوماتيكي.

تصنع يد المكواة **plastic Handle** من مادة عازلة **Bakelite** وغالباً من البلاستيك. وقد تكون مثبتة من الطرف الأمامي ومفتوحة من الطرف الخلفي أو العكس لسهولة عملية الكي. وفى بعض الأنواع تكون قابلة للطي مثل المكواة المستخدمة في السفر.وقد يكون بعض أنواع المكاوي محتوية على خزان للمياه **Steam Generator** أي مكان يملأ بالماء لاستخدامه في عملية رش الملابس وهو يوجد أعلى وحدة التسخين **Nichrome Element** وعندما تصل الحرارة إلى خزان الماء تبدأ الماء في التصاعد كبخار ماء من المكان المخصص لذلك بالمكواة أو يمكن أن يخرج من خلال ثقوب توجد في القاعدة المعدنية أسفل المكواة.

إجراءات علمية هامة عند استخدام المكواة:-

١. يفضل اختيار المكواة ذات الحجم المتوسط نظراً لأنها في متناول استخدام جميع أفراد الأسرة ويعتبر وزن المكواة ليس شرطاً لكفاءة المكواة.

٢. مراعاة اختيار المكواة ذات الطرف المدبب حيث تساعد في كي الثنايا والكشكشة. كذلك المكاوي التي تحتوى قاعدتها على تجويف في مقدمتها لتسهل عملية الكي حول الأزرار.

٣. يجب مراعاة وضع المكواة في وضع قائم أثناء عملية الكي حتى لا تحرق منضدة الكي.

٤. يراعى ترك المكواة فترة لتبرد قبل لف السلك حولها حتى لا يُعرض للتلف.

٥. يراعى اختيار الدرجة المناسبة لكل نسيج تبعاً لما هو بالمؤشر لنحمي الملابس من الاحتراق أو لتتم عملية الكي بكفاءة في أقل وقت وبأقل مجهود.

٦. يراعى نزع التيار الكهربي أثناء وضع المياه بخزان المياه ثم تفريغ محتويات الخزان من الماء بعد الانتهاء لضمان عدم ترك أي رطوبة داخل الخزان ثم يجففه جيداً حرصاً على سلامة المكواة من الصدأ.

٧. لا تُترك توصيلة الكهرباء فترة طويلة ، حتى لا تحترق وحدة التسخين بالمكواة إذا كانت غير أوتوماتيكية.

٨. تجنب نهائيا دعك سطح المكواة بمادة خادشة، حتى لا تذهب نعومة سطحها الأملس، ويكفي مسح السطح وهو دافئ بقطعة نسيج مغموسة في ماء أو صابون ، فذلك يزيل البقع منها.

٩. يجب لف السلك حول المكواة بخفة عند تخزينها.

١٠. عند ملء خزان المكواة بالماء ، وكذلك عند تفريغه، يجب فصل الاتصال الكهربائي أولا.

١١. تحرص تعليمات بعض المكاوي على ضرورة استعمال الماء المقطـر في ملء الخزان ، والواقع أنه يفضل ذلك في جميع المكاوي، لضمان عـدم ترسيب أي أملاح قد تتلف الخزان أو تقلل من سرعة التبخر.

١٢. يراعى وضـع المكواة في الوضع الذي نضـمن به عدم وقوعهـا، وذلك بتخصيص مكان مسـطح ثابت على يمين القائم بعملية الكي.

سابعا : أجهزة الاتصالات المنزلية:

١ـ الهاتف السلكي:

فكرة عمل التليفون Telephone

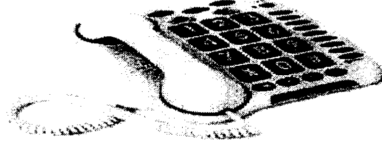
التليفون ذلك الجهاز الصغير الذي يستخدم كل يـوم فـي العديـد مـن الأغراض دون جهد أو تفكير فإذا ما أردنا الاتصال بأي مكان في العالم فكل ما علينا أن نرفع سماعة التليفون ونضغط على عدة أزرار لنجري المحادثة.

ويُعد التليفون واحد من ابسط الأجهزة المستخدمة في المنزل حيث انـه لا يزال يتكون من الأجزاء الأساسية التي عُرف بها منذ اختراعه.

مكونات التليفون الحديث:

واجه التليفون القديم مشكلة رئيسية وهي إننا نسمع أصوتنا من خلال سماعة التليفون الأمر الذي يسبب الإزعاج لكثير من الناس مما اسـتوجب إدخـال بعض التحسينات على تركيبه ليصبح أكثر راحة وملائمة حيث ادخل عليـه **duplex coil** أو ما يحل محله لحجب صوت المتحدث عـن أذنـه. كمـا

زودت التلفونات الحديثة بلوحة مفاتيح تعمل بمجرد الضغط عليها بدل الضرب على مفتاح التحويلة . أيضا استبدلت الميكرفونات القديمة بأخرى الكترونية بها مكبرات وزودت بدوائر لتوليد أصوات لطيفة بدل الجرس التقليدي الذي قد يكون مزعجا ليصبح الشكل الحقيقي الجدي لجهاز التليفون كما هو موضح.



التليفون الحديث:

كيف تعمل شبكة الهواتف ، شبكة الاتصالات تبدو أكثر بساطة من جهاز التليفون حيث يمكن أن ننشأ شبكة اتصالات صغيرة خاصة ، فكل ما بيننا وبين شركة الاتصالات هو سلكيين من النحاس احدهما مشترك والآخر يمر به تيار شدته ٣٠ ملي أمبير بفرق جهد ما بين ٦-١٢ فولت حيث يقوم الميكرفون بتغيير شدة التيار المار تبعا لتغير الموجة الصوتية الصادرة من الفم وتقوم السماعة على الجانب الآخر بإعادة تشغيل هذه الموجة الصوتية وتحويلها إلى تيار كهربي.

الفصل الرابع
المسكن والتصميم الداخلي

تطورت أشكال وتصميمات المسكن مع توالى العصور والأزمان نتيجة لتقدم فن العمارة والعلوم الهندسية. كما تختلف الأشكال والتصميمات من بلد إلى أخر تبعاً للظروف الجوية والبيئية لكل بلد.

أنواع السكن

١ــ من حيث الشكل:

هناك أربعة أنواع من أشكال المباني وهى :

أ ــ مباني على شكل حرف L .

ب ــ مباني على شكل حرف H .

ج ــ مباني على شكل مربع .

د ــ مباني على شكل مستطيل.

٢ ــ من حيث التصميم:

أ ــ سكن في مبنى منفرد .

قد يكون من طابق واحد (فيلا من دور واحد) أو من طابقين أو أكثر وفيها يتمتع الأفراد بالحديقة المحيطة بالمسكن والتهوية الصحية حيث تدخل الشمس والهواء جميع الحجرات.

ب ــ سكن شبه منفرد.

يشبه السكن في المبنى المنفرد غير أن به ثلاث وجهات فقط والجهة الرابعة ملتصقة بالمبنى المجاور.

ج ــ مسكن متصل في شريط من المباني .

يتضمن على واجهتين فقط إذ أنه يكون ملتصق بمسكنين آخرين من جهتين، وقد يتمتع سكانه بحديقة ومدخل مستقل.

د ــ سكن في عمارة سكنية .

تعتبر اقتصادية عن السابقة إذ أن قطعة الأرض تحتوى على مبنى واحد مكون من عدة طوابق . وكل طابق يحتوى على عدد من المساكن ، وهي تختلف عن السابقة في أنها تشترك في مدخل واحد .

عناصر الأتصال الرأسية والأفقية

أي سكن مهما كان نوعه يتكون من ثلاث مناطق يتصل بعضها البعض بواسطة عناصر اتصال رأسية أو أفقية وهى تمثل أوجه النشاط والعمل المختلفة في المسكن وهي :

١ ــ أنشطة عامة، و تتمثل في حجرة المعيشة.

٢ ــ أنشطة خاصة، وتتمثل في حجرة النوم والحمام.

٣ ــ مناطق عمل، وتتمثل في المطبخ.

قد تنفصل كل منطقة عن الأخرى وهذا يتوقف على التصميم الداخلي للمسكن ، فمثلاً في السكن ذو الطابقين تنفصل حجرات النوم عن منطقتي العمل والمعيشة وذلك لوجود منطقة النوم في الطابق العلوي ، أما إذا كان السكن من طابق واحد فعادة تبعد منطقة النوم عن منطقة المعيشة والعمل المنزلي حيث تكثر الضوضاء ، ومنطقة المعيشة عادة ما تتضمن ركن لتناول الطعام ، وآخر للمذاكرة وآخر للتفصيل والقراءة ومشاهدة التليفزيون ، وقد تتضمن ركن أيضاً لاستقبال الأصدقاء .

المسطح الأفقي والرأسي:

دراسة مساحة المسطح الأفقي للفراغ الداخلي من الأشياء الأساسية الأولى التي يتعرض لها أي مصمم يقوم بتصميم أي منشأة ، لأنه هو الدليل الذي يعمل على أساسه باقي الأشياء داخل المسقط الأفقي ، ويتحدد به نجاح التصميم من حيث توزيع الأثاث ، وسهولة الحركة ، وبالتالي يراعى المصمم الأخذ بالمقاسات والنسب التي تتوافق مع نوع العمل أو الخدمة داخل الحيز المكاني ومقاسات حجم الإنسان القائم على هذا العمل .

كذلك يجب أن يراعى المصمم المقاييس الرأسية أي اختيار الأطوال التي تتناسب مع حاجة الفرد ومتطلباته من قطع أثاث بحيث يمكن أن يستغل الارتفاعات والعروض والمقاسات المتاحة في ضوء المتطلبات الوظيفية المراد تحقيقها .

إن أي سكن لا يعتبر بيتا يحس فيه الفرد بالانتماء ويشعر بالأمن إلا بما يضيفه علية هذا المسكن وبما يحتويه من أثاث وفرش. فإن تأثيث المسكن ليس مجرد انتقاء وترتيب لبعض قطع الأثاث والمقاعد والاباجورات وليس عملية تصنيف وترتيب لبعض قطع الأثاث وإنما هو فن يخدم أغراض وأهداف وظيفية محددة من شأنها إسعاد الأسرة منها:

١ــ الاستعمال:

يجب أن يستخدم الأثاث لتلبية حاجات ورغبات كل أفراد الأسرة فإذا لم تستطيع استعمال كل ركن في المنزل لخدمة أفرادها وإشباع ميولهم ورغباتهم فلن يجدي الجمال نفعاً.

٢ــ الاقتصاد :

أي حسن استعمال الموارد البشرية وغير البشرية المتاحة للأسرة لتحقيق رغبات وأهداف الأسرة . فيجب إدارة الموارد وحسن اختيار البديل

المناسب لقطع الأثاث والفرش وترتيب المنزل بما يتفق وإمكانيات وقـدرات أفراد الأسرة ويراعى أن تقدر الأسرة كل ممتلكاتها وما يمكن استغلاله منها قبل الإقدام على شراء الجديد . فقد تؤدى بعض التعديلات البسيطة على أثاث حجرة وإعادة طلائها أو تغيير ألوان الفرش بها أو شراء بعض قطع الزينـة البسيطة بها إلى إظهارها بمظهر أنيق جديد وتغنى عن صرف مبلغ كبير من شراء حجرة جديدة.

٣ ـ الجمال:

هو القيمة التي تسعد الحواس الروحية والمعنوية في الإنـسان ومقومـات الجمال بالنسبة لأثاث البيت والتي تنحصر في المنظر والحجـم والخطـوط المستعملة والملمس واللون والضوء ، وهى العناصر التي يمكـن تجميعهـا بطريقة متباينة للحصول على تأثيث جميل .

٤ ـ الفردية:

كلما تميزت المكونات الأساسية بالبيت بالطابع الفردي كلما أكتسب البيت شخصية أصحابه وأصبحت له فرديته الدالة على ساكنيه . فإن عمل كل فرد يفرض علية نظام معين لحياته ومن ثم لمنزله وتحديد ما يتناسب معه مـن أثاث وفرش ومكملات جمالية.

الإجراءات العلمية التي تساعد في تحقيق الأهداف المنشودة فـي التأثيـث بأقل التكاليف المادية وبأقل مجهود بشري وفى أقل وقت ممكن :

١ ـ دراسة حالة المسكن من خلال تحديد عدد الحجرات اللازم تأثيثهـا واتساعها وأغراض استعمال كل حجرة فـي الوقـت الحاضـر ومـا قـد يتطور إليه مستقبلاً.

٢ ــ دراسة مكونات كل حجرة من العناصر المختلفة كالأثـــاث وفـــرش وقطع التجميل والملحقات الكمالية كالسجاجيد والمصابيح والستائر والـــصور وتقسيمها لبنود.

٣ ــ اتخاذ قرار الشراء وفقا لترتيب أولويات احتياجات الأسرة وأهميـــة تدوين قطع الزينة حسب أهميتها وليس لمجرد كماليات ثم يعمل هذا الترتيب بالنسبة لكل حجرة على حدة لتحديد أكثر القطع أهمية .

٤ــ موازنة التكلفة الفعلية للشراء وذلك وفقا لكل بند بعد دراسة الـــسوق حتى نقيم الميزانية المطلوبة .

٥ ــ تحديد المتاح من ميزانية الأسرة والتي تفي بتكلفة قيمة الأثاث.

٦ ــ التقييم أثناء تنفيذ الخطة للتأكد من إمكان تحقيقها أو إضافة أي تعديل للخطة إذا ما تغيرت الظروف .

لضمان نجاح الخطة وفقاً لميزانية الأسرة يراعى ما يلي :

١ ــ حصر شامل لأنواع الخامات التي تـــدخل فـــي صـــناعة الأثـــاث ودراســـة مميزات وعيوب كل نوع وذلك وفقا للجودة، والعمر الافتراضي، والعمر الاستهلاكـــي، والقيمة الاقتصادية لكل منها حيث تعتبر قطـــع الأثاث من السلع المعمرة .

٢ــ دراسة أنواع الطرز المتعددة القديم منهـــا والحـــديث والتعـــرف علـــى مواصفات كل طراز والغرض الوظيفي من اســـتعمالها والقيمـــة الجماليـــة والاقتصادية التي تضيفه للمكان ، وأنواع الطرز البسيطة التي يمكن الجمـــع بينها في أثاث المنزل وكذلك اختيار الطـــراز الـــذي يميـــل إليـــة الإنـــسان الذي يقتنيـــه.

٣ ـ التعرف على طرق صنع الأثاث وتجنب الأخذ بالمظهر فقط فكثيراً ما يزعجنا المنظر الخارجي إذا لم نتأكد من طريقة الصنع والخامة الداخلة في التصنيع .

٤ ـ استغلال مهارات وقدرات أفراد الأسرة في تجديد بعض قطع الأثاث القديمة أو عمل بعض الأعمال المكملة لجمال المنزل كالاباجورات والصور، وأعمال الدهانات ولصق ورق الحائط والأرضيات .

٥ ـ لابد من الاهتمام بمعرفة الرسم التخطيطي لجميع حجرات المسكن وذلك بمقياس رسم وليكن ٥ سم لكل ١ م (١:٥ م) في الطبيعة وذلك لسهولة التعرف على كل جزء في الحجرة.

٦ ـ كذلك الاهتمام بعمل رسم تخطيطي لكل قطعة من قطع الأثاث المراد توزيعها في المسكن وذلك بنفس مقياس الرسم السابق وترسم هذه القطع على ورق لاصق حيث يمكن توزيعها داخل الرسم التخطيطي للمسكن لمعرفة الشكل النهائي قبل القيام بشراء تلك القطع.

تطور تأثيث السكن عبر العصور:

تطورت أشكال وتصميمات المساكن مع توالى العصور والأزمنة نتيجة لتقدم فن العمارة والعلوم الهندسية وتختلف أيضاً الأشكال والتصميمات من بلد إلى آخر تبعاً للظروف الجوية والبيئية لكل بلد ، وقد عرف تأثيث المسكن منذ القدم ويتضمن ذلك الأثاث والجدران والأعمدة والأسقف والأرضيات .

من الأهمية بمكان أن نعطى لمحة تاريخية سريعة لهذا المجال لنوضح مدى اهتمام الشعوب به عبر العصور. وما يتميز به كل عصر من عادات وتقاليد و قيم يظهر جلياً على طراز تأثيث المسكن الخاص به .

فيما يلي نعرض بعض هذه الطرز كمثل واضحاً لأهمية التأثيث الداخلي للمسكن في حياة الأمم ،حيث تختلف طرز الأثاث باختلاف العصور ومن بينها :

١ ــ الطراز المصري القديم.
٢ــ الطرز القبطي
٣ ــ الطراز الإسلامي.
٤ ــ الطراز الأوربي ومنه
أ ــ الطراز الإنجليزي.
ب ــ الطراز الفرنسي.
٥ ــ الطراز الأمريكي.

و سوف نوضح كل من هذه الطرز بإيجاز.

الطراز المصري القديم:

لقد أستعمل قدماء المصريون العناصر النباتية في زخارفهم كما استعملوا صور الحيوانات والطيور وهذا يبدوا واضحاً على ما تركوه لنا من تراث . كما استعانوا بالأشكال الهندسية والرموز الدينية المقدسة وكانت الألوان المستعملة زاهية كالأزرق والأخضر والأحمر والأصفر وكان يتصف الأثاث في تلك الفترة بالفخامة و ذلك نتيجة اهتمامهم بتطعيم الأثاث بالذهب والأبنوس والعاج والفضة والأحجار الكريمة بما يدل على الترف والرقي والتقدم في الفن .

لقد أبتكر الصناع أنواع مختلفة من الأثاث كالسرير الملكي ، الذي اعتمد في تصميمه على استخدام العناصر الطبيعية محققين بذلك عنصر الراحة في الاستخدام كصنع كراسي ذات متكآت مع ميل الظهر إلى الخلف حتى يعود بالراحة على الجالس .

الطرز القبطي:

تبلورت شخصية الفن القبطي منذ أوائل القرن الخامس الميلادي وأصبح له رموزه المسيحية وطابعه الخاص المتميز.

إن الفن القبطي جزء من تراثنا العريق ، ظهر إنتاجه بوفرة في الأديرة والكنائس والمنازل ومتاحف العالم الكبرى توجد أمثلة رائعة من هذا الفن وقد تميز الطراز القبطي من خلال مشغولا ته العديدة مثل الحفر في الحجر والأخشاب – النسيج – الفخار – الرسوم المنفذة بأسلوب الآفرسك الجدارية حيث أتقن الفنان القبطي في هذا الطراز الحفر في مادة الحجر بطريقة البارز والغائر ليعبر عما يريد ، مستخدماً نقوشاً وزخارف لتشكيلها من عناصر آدمية وحيوانية وطيور وأوراق ونبات . كما كان النجارون الأقباط مثل أجدادهم الذين عاشوا في العصر الفرعوني ينجزون أعمالهم بدرجة متميزة من التذوق والمهارة ، وكانت الأخشاب المستخدمة محلية ، كالجميز والنخيل وهى معروفة منذ العصر الفرعوني .

الطراز الإسلامي:

أحتل الطراز الإسلامي مكانة هامة بين الفنون المختلفة حيث أهتم الحكام و الأمراء المسلمون بزخرفة الأثاث والجدران والأسقف والمساجد والمنابر ، والمشربيات وأحتل تأثيث القصور مكانة متميزة بين الفنون المختلفة واتخذوا من البساطة طريق للتفرد بهذا الطراز ومع تطور الحضارة تطورت النجارة و أرتقت في صناعة المنابر وكرسي المصحف وفى المنابر الخاصة بالملوك وفي الأبواب والشبابيك والدواليب وقد كانت تطعم بالذهب والفضة والنحاس والصدف وقد صنعت من خشب الأرو وقد كانت صناعة الأخشاب والزخارف وأعمال الفسيفساء هي الغالبة على زخارف الجدران و الأسقف .

الطراز الإنجليزي:

اهتموا في هذا العصر بدراسة الأثاث الذي استعملوا فيه الأشكال المخروطية المحتوية على أعمال النحت والنقش والمقاعد المصنوعة من خشب الزان والأرو والصنوبر بحيث تأخذ أرجلها الشكل المخروطي المتميز وتزين بالأزهار البارزة ذات الألوان الجذابة ويتميز الطراز الإنجليزي بالفخامة والرقى خصوصاً بعد أن استقرت الأمور الحربية. كما ساد استعمال الأثاث المطلي بالذهب والفضة حيث نُقل من الشرق الأقصى إلى أنجلترى وذلك في نهاية القرن السابع عشر . وحينما تولت الملكة آن ١٧٠٢ ميلادية انفردت صناعة الأثاث بالبساطة وأول ما يلفت النظر للأثاث في هذا الوقت هو أرجل الكرسي والمناضد التي اتخذت أشكال متعددة لم تكن مألوفة منها الأشكال المنحنية كحوافر أرجل الماعز وتنتهي الأرجل الخشبية بشكل يشبه أرجل البطة و قد كانت تصنع المقاعد من خشب الماهوجنى والجوز وتصنع إما سادة أو بها حفر بسيط ، و قد كثر استخدام الكرسي المتكأ ذو الجناحين إمعاناً في راحة الجالس وكسيت المقاعد بالجلد المزخرف أو الصوف الملون أو الحريري أو القطيفة كما استعملت أعمال النقش والمرايا واللاكية واستعملت المقابض النحاسية .

الطراز الفرنسي :

أمتاز الطراز الفرنسي بأنه من أكثر الفنون ازدهارا في صناعة الأثاث والتصميم الداخلي للمسكن وقد ظهرت في فرنسا بعض وحدات الأثاث التي لم تكن معروفة من قبل حيث ظهرت نوعيات كثيرة تؤدى وظائف متعددة مثل الأصونة والمناضد المختلفة الاستعمال والمقاعد المتعددة الأشكال وقد أدخل العديد من التعديلات على وحدات الأثاث من خلال الطرز الفرنسي المتعدد من أهم تلك التعديلات .

ـ قلة حجم قطع الأثاث طبقاً لقلة المساحات السكنية المتاحة .

ـ استخدام خطوط أكثر ليونة بدلاً من الخط الهندسي المستقيم .

ـ عدم ترك أي فراغات بالنسبة للجدران والأسقف والأرضية وبين قطع الأثاث والزخارف المختلفة .

الطراز الأمريكي:

النظم الاقتصادية والاجتماعية التي سادت في هذا العصر أثرت على طرز الأثاث من حيث الحجم والشكل والألوان والتصميم ، لذا فقد أصبح الاتجاه نحو البساطة فقد اختفت الحواجز بين الحجرات وساد النظام المفتوح وأصبح يستخدم الأثاث متعدد الأغراض مع بساطة تصميمه وذلك بغرض سهولة تنظيفه ولمراعاة قلة وقت المرأة العاملة . وكذلك ظهرت وحدات الأثاث المجمعة التي تشمل عملية تغيير وتنويع طريقة ترتيب الأثاث مثل الكنبة المقسمة إلى أقسام مستقلة بحيث يمكن استعمالها قطعة واحدة أو كنبة صغيرة أو ركن وغيرها من الترتيبات البسيطة التي تتسم بسهولة تغيرها وإعادة ترتيبها ، وأيضاً أستخدم الخشب بلونه الطبيعي وأدخُلت طريقة التبييض بالأوكسجين للحصول على خشب فاتح ، كما تنوعت أنواع الأخشاب المستعملة كالعجوز والماهوجنى والزان وخشب الورد .

عناصر إعداد المسكن الوظيفية

يجب أن يتصف البيت بطابع موحد لتحقيق التكامل ويراعى في ذلك عنصر التنويع . ويجب أن يدرك مصممي السكن مجموعة من العناصر جيداً لتحقيق التميز الفني وتطوره وجعله سهلاً ميسوراً في الأداء.... وفيما يلي نذكر أهم العناصر التي يمكن الاستعانة بها لتأثيث المسكن والتي منها : ـــ النقط والخطوط والملمس ،التشابه ، التنويع، الفراغ ، الضوء ، التوازن ، اللون والخامات.

أولا ــ النقط والخطوط والملمس:

النقط : هي أبسط عناصر العمل الفني ، فهي البداية التي يتكون منها الخطوط والمساحات على اختلاف أنواعها ويمكن عمل تكوينات فنية باستخدام النقاط في تصميمات مبتكرة من البيئة .

الخطوط: هي الأثر الناتج عن نقطة متحركة ، أو مجموعة متلاصقة من النقاط ، ومع تغير الحركة يتغير شكل الخط ، **والخط** من العناصر الأساسية التي يستخدمها الفنان لبناء عمله الفني فهو يستخدم الخط للإيحاء عن الشكل والمساحة تفصيلياً فالخط يمكن أن يوحى بالجسم أو بالشكل ويكون بديلاً عن التجسيم والتظليل والنور في التكوين، ويتحقق ذلك من خلال تنظيم تلك الخطوط بطرق مختلفة منتجة معاني وتعبيرات مختلفة .

فالخط المستقيم، يعطى اتجاه ميلي نحو القوة والاتزان ولكنه ليس بالخط الذي تستريح العين لإدراكه وذلك نظراً للإحساس الجامد الذي يعكسه، وقد يبدوا الخط المستقيم أفقي أو رأسي أو مائلا.

الخط المنحنى ، ينفرد بالرشاقة والانسياب فالخطوط المنحنية دائماً معبره عن الحركة بما لها من وزن وقيمة ومن ثم الشكل ألزخرفي المريح للنفس . وتجعل العين تتحرك معها في اتجاهات مختلفة قد تصل إلى الدوائر الكاملة.

أما الخط المنكسر ،فهو مجموعة متصلة من الخطوط المستقيمة المختلفة الاتجاهات ومنه المائل والأفقي والرأسي.وتعطى الخطوط المنكسرة مؤثرات متغيرة للعين. فالزوايا الحادة تعطى أحساس بالعنف أما المنفرجة فهي أقل حدة.

الملمس: فهي صفات للسطوح، ناعم وخشن، صلب ولين، دافئ وبارد، محبب...الخ ، وكل خامة لها خاصية بنائية تحدد صفة سطحها ، فالعين تسهم في فهم هذه الخاصية أو تدرك ذلك باللون ، والسطح الخشن فقط يحدث

ظلاً ونوراً خلاف السطح الأملس ، واللون الواحد يختلف تبعاً للسطح الــذي يقع عليه ، فإذا قارنا بين ثلاث قطع قماش بلون واحد مثل الساتان والقطيفة والصوف نرى تبايناً واضحاً بين الألوان .

فإذا لاحظنا أعمال الفنان في اللوحة أو العناصر الوظيفية الأساسية لأعداد المسكن تجد إنها مكتملة العناصر الفنية ــ من نقــط وخطــوط ومــساحات وأشكال وملامس وألوان.

ثانيا ــ التشابه:

تشابه الشكل أو الطراز أو الحجم أو الاتجاه أو اللــون النــسجي تعطــى علاقات متبادلة في التصميم أو التكوين من شأن أن يعطى أحساس بالاتزان .

ثالثا ــ التنويع :

التنويع يبعث الشوق ويبعد الملل ونحصل عليه من خلال اختلاف المواد المستعملة أو أشكال الأثاث أو الألوان أو طبيعة الملمس ويجب أن يراعى في التنويع أن ينبثق في الوحدة ، أي نبدأ أن نختار طابع وطراز محدد للأثــاث المنزل وترتيبه ثم ندخل عليه بعض التنويع .

رابعا ــ الفراغ:

نظراً لصغر المساحات التي تخصص فــي الوقــت الحاضــر للمــساكن وبخاصة المساكن الاقتصادية فقد أمكن من خلال الدراسات المختلفة اقتــراح تقسيم للفراغ وقد أصبح متعدد الوظائف في ضوء الاستخدامات والخامــات المرداة له إلى ثلاث أقسام رئيسية وهي ركن المعيشة و ركن النوم و ركــن الخدمات ، ومن ثم يراعى في هذا التقسيم الاحتفاظ بأكبر قدر من الأتساع . فالفراغ له تأثير في إبراز الشكل أو الأثاث ويمكن تسليط الإضاءة على شكل ما فتنعكس منه الإضاءة كما ولو كان هذا الشكل مضيء.

خامسا ــ الضوء:

أن الإضاءة الطبيعية تتغير بتغير الوقت في النهار و تتغير حسب حالة الجو الخارجي بل قد يتغير الضوء حسب فصول السنة ووجود أشجار أو زهور قريبة من نوافذ الحجرة .

فعندما يسطع الضوء داخل الحجرة فإنه ينعكس على بعض قطع الأثاث دون غيرها، وقد يظهر البعض عن البعض الآخر. وقد يزيد من بريق أو درجة لون من الألوان ويخفض من درجة لون أخر ومن ثم يؤثر ذلك في توازن الترتيب .

بينما في حالة الإضاءة الصناعية فيمكننا التحكم فيها إلى حد ما و نوجهها إلى الأماكن التي نريد إظهارها وهذا قد يتطلب مواصفات خاصة في الإضاءة.

أهمية الإضاءة في تأثيث المسكن وتجميله :

١ــ تساعد على الرؤية بسهوله وبسرعة مما يترتب عليه من عدم وقوع حوادث كالارتطام أو الوقوع .

٢ــ تحمى صحتنا حيث تمنع الإصابة بالإجهاد العصبي لعضلات العين وتمكننا من رؤية القاذورات التي تسبب أضرار بالصحة .

٣ــ من خلال التحكم في الإضاءة يمكن التحكم في اتساع الحجرات .

٤ــ تلعب الإضاءة دور بارز في تجميل المنزل من خلال التركيز على بعض قطع الأثاث أو الأركان مما يحقق الهدف من تنسيق وترتيب المنزل .

ــ أنواع الإضاءة:

هناك نوعان من الإضاءة التي يمكن أن تضيف اللمسات الجمالية للمكان :

الإضاءة العامة:

تضيء الحجرة بدرجة واحدة ومن خصائصها أنها تظهر جميع أركان الحجرة بوضوح كما أن التركيز على قطع الأثاث أو الألوان المستعملة يكون بدرجة واحدة أي أنة لا يوجد تركيز خاص على شيء معين .

والإضاءة العامة إما مباشرة أو غير مباشرة:

فالإضاءة المباشرة يوجه من خلالها الضوء بصورة مباشرة إلى الركن أو المساحة المراد إضاءتها وذلك كما في حالة استعمال النجف المدلى من السقف.

بينما الإضاءة غير المباشرة وفيها يوجه الضوء إلى السطح الخاص المراد إضاءته أو أحد الجدران وذلك كما في حالة استعمال الكشافات الموجهة أو الحواجز الزجاجية المضيئة وتنفرد الإضاءة غير المباشرة بالهدوء والراحة النفسية. وتصلح تلك الإضاءة في أركان حجرة المعيشة أو المكتب أو الاستقبال بالإضافة للضوء المباشر.

الإضاءة المحلية

هي التي تركز الضوء في أماكن خاصة تبعاً للحاجة وطريقة الاستعمال وطبيعة المكان المراد أضاءته فمثلاً مكان القراءة أو الحياكة أو الطهي . وتستعمل لهذه الطريقة الاباجورات بأنواعها المختلفة وكذلك الكشافات الموجهة.

من مميزات الإضاءة المحلية أنها تمكن من تحقيق أهداف الترتيب في الأثاث وتسهل أتباع أسس الترتيب المختلفة . أما إذا استعملت الإضاءة المحلية دون الإضاءة العامة فأنها تعطى ضوءاً حاداً ويسود في الحجرة الظلام . لذلك يجب الجمع بين النوعين من الإضاءة للاستفادة من تأثير كل منهما .

الإضاءة المتحركة :

ينحصر استعمالها على المناسبات الخاصة كما في الأفراح وأعياد الميلاد . بينما يكثر استعمالها في واجهات المحلات التجارية والإعلانات ويعتبر النجف الكريستال من مصادر الإضاءة المتحركة لان الأضواء تنعكس مع وحدات الكريستال المتحرك وينتج عن ذلك إضاءة متلألئة متحركة .

أنواع مصادر الضوء

هناك أنواع عديدة لمصادر الضوء تستعمل بصفة دائمة في المنازل منها :

١ـــ نجف مدلى من السقف .

٢ـــ أبليكات في الحائط .

٣ـــ اباجورات . (مرتفعة ـــ منخفضة) .

٤ـــ الكشافات .

سادسا ـــ التوازن:

التوازن يوحى بالاستقرار ويشعر بالطمأنينة والبقاء . ويتوفر التوازن إذا كانت العناصر المتداخلة في الموقف من قوى متقاربة أو متعادلة وفي ترتيب الأثاث تكون القوى المتدخلة هي الأحجام والأوزان و الألوان بل والعدد.

أنواع التوازن:

أ ـــ التوازن المتماثل:

يعرف بالتوازن الرسمي ويتميز بأن تقسيم الحجرة يكون إلى قسمين أو نصفين وينتج عن هذا التقسيم نصفين متماثلين تماماً.

هذا التوازن من أسهل طرق الترتيب ولكنها لا تعطى فرصة للابتكار والتخيل. وننصح بمزج هذه الطريقة مع طرق أخرى في ترتيب الحجرات على أن تكون أحد الطريقتين هي الطابع الغالب ولتكن النسبة ٣ : ١ أي ثلاث جوانب في طابع واحد والجانب الرابع من الطابع الأخر .

ب ــ التوازن شبه المتماثل :

يعرف بالتوازن غير الرسمي . ويتميز بأن الأوزان المرئية في الحجرة تتعادل ولكنها تختلف ،أي أنها غير متماثلة من جانب لآخر ونلجأ إلى التوازن شبه المتماثل أذا كان الغرض الحصول على مظهر مرن غير رسمي ، أو نُظهر المساحة الموجودة بصورة أكبر. والقاعدة هنا أن الشيء الثقيل في الوزن بصرياً يعادل مجموعة أشياء خفيفة .

من مميزاته أنه يوحى بالحرية وعدم التغيير، كما أنه يسمح باستعمال قطع مختلفة الأوزان للحجرة الواحدة فهو أكثر مرونة. ويعتبر هذا الطابع حديثاً إذا قورن بالتوازن المتماثل لذا فهو أكثر شيوعاً في ترتيب الأثاث الحديث.

ج ــ التوازن المشع:

يندر استعمالها في ترتيب حجرات البيت بينما تستعمل هذه الطريقة في ترتيب أثاث حجرات الفنادق الكبيرة أو المعارض.

سابعا ــ اللون

اللون من أبرز العناصر الهامة للسكن الأسرى ، فهو يبرز وحدة الأثاث وعلاقتها بمحتويات التكوين الكلى من الجدران والأسقف والأرضيات .. الخ. فالأثر الذي تمليه علينا الألوان في هذا المجال ينعكس على الشعور النفسي والحسي للفرد ، فاللون تأثير كبير في رؤية الأشياء ، فهو المظهر السطحي الذي يجعلنا نميز الأشياء عن بعضها ، كما أنه يؤثر بشكل فعال في إضفاء التأثيرات النفسية على الأفراد، فبعضها يزيد من الانفعال ويوحي بالحركة والحيوية والدفء مثل اللون الأحمر والبرتقالي ، وبعضها يوحى بالسرور والبهجة ، مثل اللون الأصفر كما توحي بعض الألوان بالهدوء والراحة ، مثل اللون الأخضر واللون الأزرق.

خصائص اللون :

كل لون له درجة تردد مختلفة عن غيره من الألوان وطول موجة محدد ، وتقدر قيمة اللون بقتامه أو استضاءته بمعنى أنم اللون فاتح أو غامق وذلــك بإضافة اللون الأبيض أو الأسود إليه . أما شدة اللون فتقدر بدرجة نقــاؤه أو تشبعه فبعض الألوان قوية مشبعة وبعضها ضعيف ممزوج فالألوان النقيــة أكثر صفاء من الألوان المخلوطة.

تقسم الألوان الناتجة في دائرة الألوان إلى مجموعتين :

أ ـــ مجموعة الألوان الساخنة :

هي الألوان التي تعطينا الإحساس بالدفء الذي نشعر به من تأثير الشمس وحرارة النار ، والألوان الساخنة هــي : الأحمــر والبرتقــالي والأصــفر والبنفسجي المائل إلى الاحمرار .

ب ـــ مجموعة الألوان الباردة :

هي الألوان التي تعطينا الإحساس بالبرودة والهدوء وهذا الإحساس يبعثــه فينا لون الزرع ومياه البحار والــسماء والألــوان البــاردة هـــي : الأزرق والأخضر والبنفسجي المائل إلى الأزرق.

الاعتبارات الواجب مراعاتها في استعمال الألوان في مجال تأثيث السكن :

١. يجب دهان الأسقف المرتفعة بالألوان التي عليها الجدران لكي تبدو فـــي الارتفاع المناسب .
٢. يراعى استخدام الألوان الفاتحة في الحجـــرات الـــصغيرة حتـــى تبـــدو أكثر أتساعا .
٣. يراعى أن يدهن السقف المنخفض بألوان فاتحة بالمقارنة بألوان الجدران ليبدو السقف في الارتفاع المناسب .

٤. لابد من استخدام الألوان الدافئة في الغرف التي لا تستطع بها الشمس ويمكن الاستعانة بها في حجرات الأطفال أو المعيشة.
٥. العكس يمكن استخدام الألوان الباردة في الحجرات المشمسة حتى تلطف الضوء وتجعله منعشاً ويمكن استخدامها في حجرات النوم والمكتب. يمكن استخدام الألوان اللامعة في المطابخ والحمامات والألوان المطفية في حجرات الاستقبال والمكتب .

ثامنا ـــ الخامات:

يتطلب التصميم الجيد والصنعة الممتازة ضرورة التعرف على الخامات التي يمكن استخدامها معرفة دقيقة وأن يكشف عن حدود تلك الخامات وإمكانيتها ، فالمصمم يبتكر في إطار خاماته مستفيداً من الظروف الخاصة التي تتحها الخامة للتصميم .فكلما اتسعت قدرة المصمم على الابتكار كلما اتسعت معرفته بإمكانيات الخامة وطرق معالجتها وقد تسيطر الخامة على نوعية من الأشكال التي تنتج منها ، حيث أن لكل خامة حدودها وإمكانياتها وصفاتها الأخرى التي يمكن أن تعطى ابتكارات عديدة في التصميم .

عناصر وحدة المسكن ووظائفها :

العناصر المختلفة لوحدة المسكن الوظيفية تتكون من ثلاث عناصر أساسية وذلك لتلبية احتياجات الفرد الأساسية وهي :

١ ـــ منطقة النوم :

تتضمن تلك المنطقة غرفة النوم الرئيسية (الخاصة بالزوجين) وغرفة أو غرفتين نوم للأبناء ، ومع زيادة المساحة بالوحدة السكنية قد تحتوى هذه المنطقة على حمام منفصل يلحق بغرفة النوم الرئيسية ومكان لتخزين الملابس والمفروشات .

٢ ــ منطقة المعيشة

تلك المنطقة تتضمن ركن للجلوس وركن لتناول الطعام وركــن للقــراءة وآخر للاستقبال.

٣ ــ منطقة الخدمات

تلك المنطقة تشمل المطبخ والحمام بصفة رئيسية وكذلك ركــن لغــسيل الملابس ــ أماكن لتخزين الطعام.

تبادل العلاقة بين العناصر المختلفة بالوحدة:

يرتبط كل حيز ارتباطا فراغياً ووظيفياً مع غيره ، ويتضح ذلك من خلال الوظائف والاستخدامات المختلفة لكل عنصر ، وعلاقة كل فــراغ بــالأخر والتقارب والتباعد بين تلك الفراغــات ، والإضـــاءة الطبيعيـــة والتهويـــة ، والخصوصية والعادات والتقاليد المجتمعية .

فبعض الأنشطة يجوز ضمها معاً في فراغ واحد ويتضح من خلال ذلك مدى الترابط الفراغي والتناسق والانسجام كفراغ المعيشة وفــراغ الطعـــام ويمكن الفصل بينهم إما بفواصل ثابتة أو متحركة مثل قطع الأثاث أو ستارة تتدلى من السقف مما يخفض تكلفة الوحدة السكنية .فليس مـــن الــضروري الالتزام بالحوائط الثابتة وذلك لعدم تصغير الفراغ ذاته بصرياً وواقعياً وحتى تسمح بوجود الاتساع والضوء داخل السكن .

من ناحية أخرى فقطع الأثاث التي يمكن استخدامها في ركـــن المعيـــشة يراعى في اختيارها أن تكون عبارة عن أرائك مريحة وذات أحجام صغيرة قابلة للضم أذا أمكن ذلك . ويمكن إستخدام بلا كار في حوائط الغرفة،يكون له أبواب يمكن استيعاب سرير أو اثنان داخله ويعتبر هـــذا الــسرير مـــن الأسرة المتحركة ، التي تختفي داخل البلاكار رأسياً ونستطيع إضافة ضلفتين أو أكثر في هذا البلاكار لتخزين الملابس والمفروشات .

يراعى في توزيع الأثاث الاحتفاظ بأكبر قدر من الأتساع . ويمكن استخدام الجزء الأكثر إضاءة في ركن الطعام حيث يمكن إقامة رف يستخدم عند الحاجة للاستذكار حيث تفي حين ذاك بغرضين من الاستخدام كإعداد المائدة والاستذكار .

جدير بالذكر ما توصل إليه العلماء من اتجاهات حديثة في تصميم المنازل وما يعتمد ذلك على الفراغ الواحد ، فقد يتم ضم عدة وظائف في مكان واحد ويراعى استغلال كل الفراغ بالكيفية التي تسمح بتحقيق الراحة وإشباع كل المتطلبات الخاصة بالحياة المعيشية العصرية . ولتحقيق الشعور بالاتساع والتميز يجب أن تتصف الأرضيات بالوحدة والاستمرارية من خلال استخدام خامات مختلفة بحيث تصمم حواجز العناصر بطريقة تسهم في ربط عناصر التأثيث .

خصائص الحركة الجيدة داخل المسكن:

١. يجب أن تكون الطرق والممرات بين الغرف مباشرة .
٢. استقلال كل غرفة عن غيرها بقدر الإمكان .
٣. الابتعاد عن استخدام الغرف كخطوط حركة إلا في حالات خاصة وضرورية .
٤. الإقلال بقدر الإمكان من المساحات الفارغة .
٥. مراعاة التصميم المحقق للوظائف سواء كان في الفراغات أو عند وضع الأثاث مع تجنب أي تقارب مع سير الحركة داخل المسكن .
٦. يراعى نقط الاتصال المباشر بين **مناطق السكن المختلفة :**

- من المطبخ إلى المدخل الرئيسي أو مدخل فرعى .
- من المطبخ إلى التراس أو الشرفة .
- من المطبخ إلى غرفة المعيشة أو الحمام .

- من المدخل الرئيسي إلى غرفة المعيشة .
- من المدخل الخلفي إلى غرفة الطابق الثاني إن وجد.
- من غرفة النوم إلى الحمامات .
- من المنطقة المعيشية إلى دورات المياه (الحمام).

الباب السادس

الإرشاد في مجال الاقتصاد المنزلي

برامج إرشادية
في مجالات الاقتصاد المنزلي

بتطور الحياة تطور مفهوم الاقتصاد المنزلي لكي يحقق رفاهية الفرد ومن ثم تنمية المجتمع ولكي نصل إلى مستقبل متميز لمجتمعنا ونهضة حقيقية يجب إيجاد طريقة فعالة لتوصيل النظريات والأفكار العلمية ونتائج البحوث إلى أفراد هذا المجتمع ، ولذا لابد من تبسيط النظريات الأكاديمية لجعلها في متناول الشخص العادي.

يتطلب العمل في المجال الإرشادي المنزلي دراسة طبيعة المجتمع والاهتمام بدراسة التقاليد والعادات، كما توجد مبادئ أساسية يجب أن يراعيها مرشد الاقتصاد المنزلي عند القيام بهذا العمل لإحداث التغيير في العادات المعيشية لأفراد المجتمع وطريقة تفكيرهم والأساسيات المرتبطة بالعلاقات الإنسانية والمتعلقة بالمهارات التي يمكن إنمائها واكتسابها عن طريق الممارسة .

كذلك يتطلب العمل الإرشادي دراسة طرق الاتصال ووسائلها ومعرفة خصائص جمهور المسترشدين الاجتماعية والاقتصادية والسيكولوجية وخاصة مشكلاتهم وحاجاتهم ورغباتهم وميولهم إلى جانب الإلمام بخصائص البيئة التي يعيشون فيها هؤلاء الناس .

ومهمة مرشد الاقتصاد المنزلي تتطلب منه إعداد برنامجه الإرشادي وبلورة الأفكار والمعارف المراد توصيلها للجمهور حيث **يمر العمل في أي برنامج إرشادي بعدة مراحل :**

مرحلة التعرف، مرحلة الدراسة، مرحلة التخطيط ، التنفيذ ثم أخيرا مرحلة التقويم.

ففي هذا الجزء ينبغي تقديم بعض النماذج العملية التي تساعد الإنسان على توصيل ونقل الأفكار العلمية والكتب الأكاديمية إلى حيز التطبيق العملي في سهولة ويسر وكذلك محاولة الوصول إلى إيجاد حلول للمشكلات المُلحة التي يعانيها أفراد المجتمع.

أولا : برامج إرشادية في مجال إدارة المنزل:

١ ــ مجال إدارة الشراء:

تعد خطة الشراء إحدى الخطط الأساسية والمهمة في حياة الأسرة لكونها تهتم بتلبية حاجات الأسرة عن طريق توفير السلع بأنواعها المختلفة والكميه المطلوبة والوقت المقرر لها والنوعية المحددة وبأقل التكاليف الممكنة .

حيث أن **العملية الشرائية** "هي عملية سلوكية يقوم بها المستهلك الذي يسعى للحصول على ما يحتاج من سلع وخدمات بأقل سعر ممكن وبأحسن نوعيه ممكنة والتي يرى فيها الفرد أنها صالحة لإشباع رغباته واحتياجاته " وتتميز عملية الشراء بانتقال ملكية السلع من البائع إلى المشترى مقابل دفع مبلغ معين.

فالشراء فن ومهارة، والمستهلك الرشيد هو الذي يحسن عمليات الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة. **إرشاد المستهلك بضرورة الأخذ بالاعتبارات التالية عند تنفيذ إجراءات الشراء:**

١. يحاول تفهم سياسة وفلسفة تسويق السلع والخدمات.

٢. تجنب الشراء العاطفي.

٣. التخطيط للشراء واستغلال فرص التنزيل.

٤. دراسة السوق قبل الشراء للحصول على المعلومات الكافية وبصفة خاصة بالنسبة للسلع الكبيرة التي تعمر طويلاً قبل البت في شرائها.

٥ـ شـــراء الاحتيـــاجات بالجملة والمفاضـــلة بـــين الأنـــــواع المختلفـــة للســـلعة الواحدة.

٦ـ يستطيع التمييز بين الجيد والردى من السلع.

٧ـ قراءة البيانات والملـــصقات والبطاقـــات المرفقـــة بالـــسلع والخاصـــة بالمحتويات وكيفية الاستعمال والحفظ والتحذيرات واستيعابها وإتباعها بدقـــة والاستفادة من التعليمات الواردة بها.

٨ ـ الاستعاضة عن السلع الغالية الثمن أو غير المتوفرة بسلع بديلة.

٩ـ الانتفاع بكل سلعة إلى أقصى حد ممكن وذلك بتقليل الفاقد.

١٠ـ التجاوب مع ما قد تفرضه ظروف الحياة أو الدولة مـــن قيـــود علـــى الاستهلاك بروح طيبة والتعاون مع المســـئولين على تنفيذها وتُعـــد عدالـــة التوزيع من جانب الدولة من العوامل المهمة التي تشـــجع المـــستهلك علـــى قبول أي قيود والالتزام بها.

على ذلك يصبح السلوك الشرائي ومن ثم الاستهلاكي أمراً واضحاً حيـــث أن المستهلك في وقت معين لديه سلم تفضيل معين ودخل محدود وإذا أخذنا في الاعتبار ندرة السلع المتاحة في السوق ورغبة المستهلك في تحقيق أقصى منفعة لأصبح المحتم عليه أن يقرر شراء واستهلاك كميات من السلع المتاحة وهو في حالة من الرضا .

١١ ـ عملية المفاضلة بين مصادر الشراء ليست سهله على الإطلاق بسبب ندرة وصعوبة الحصول على المعلومات اللازمة لذلك بمعنى ضرورة دراسة السوق حيث يزور المستهلك العديد من المحلات والمؤسســـات التي تعرض السلعة أو التي يريد شراءها لمقارنة الأسعار والأنواع حتـــى يتخـــذ قـــراراً رشيداً قد يوفر له في مجموعة قيمة مشتراواتـــه ، ومن **طرق المفاضلة بين مصـــادر الشراء :**

أ ــ أن يكتشف المستهلك " الماركات المختلفة والعبوات التي تحتوي كميات مختلفة ومدى توافرها بالأسواق والتي يرغب المستهلك في شرائها ويقارن بين أسعار تلك النوعيات " مثال يقارن بين أسعار ونوعيات الشاي أو المسلي ، أو الزيوت المختلفة لكل ١٠٠ جم وكذلك منظفات الغسيل والأواني باللتر كي يكتشف المستهلك تفاوت الأسعار بالنسبة للسلعة الواحدة والتي قد لا تختلف في جودتها بالقدر الذي يبرر تفاوت السعر ، بينما بالنسبة للسلع المعمرة من الأجهزة المنزلية قد يرجع تفاوت السعر وفقاً لكمية الطاقة المستهلكة ومن ثم يمكن أن يفاضل المشتري بين الماركات المختلفة تبعاً لهذه الخاصية .

ب ــ كذلك يلاحظ المستهلك بعد دراسة عدة مصادر للشراء كي يقوم بشراء سلعة معينة مدى اختلاف الأسعار وتفاوتها بشكل ملحوظ تبعاً لموقع المحل أو مصدر الشراء ونوعية ديكوراته.

١٢ــ عند التفكير لشراء سلعه معمره (كأحد الأجهزة المنزلية) لابد من إجراء دراسة اقتصادية مفصله سواء لميزانية الأسرة أو للسلعة المراد شرائها .

١٣ــ ضرورة التأكد قبل شراء سلعه معمرة (غالية الثمن) أنه يتوفر لها إمكانية الصيانة بسهوله ويسر كما يتوفر لها قطع الغيار اللازمة وبالأسعار التي تتفق وميزانية الأسرة.

١٤ــ عملية المفاضلة بين البدائل المختلفة للسلعة يتوقف على بعض المعايير التقويمية كالسعر أو الأمان أو الجودة، العمر الافتراضي للاستهلاك أو وفر قطع الغيار، سهولة الصيانة، كفاءة التشغيل.

١٥ــ ومن الاعتبارات الهامة أيضا أن جوده السلعة لا يمكن قياسها بالسعر، إذ انه ليس من الضروري أن السلعة ذات السعر المرتفع أيضا ذات جودة مرتفعة ولكن من المهم أن تكون الجودة ملائمة لأغراض الاستخدام.

١٦ــ أثناء توقع تخفيض الأسعار (الاوكازيون) يجب أن يراعى أن تكون الكميه والنوعية المشتراه مناسبة للاحتياجات الفعلية. حيث تقوم بعض الأسر بتأجيل الشراء (شراء ملابس) المفروشات، السجاد، الأدوات والأجهزة المنزلية للاستفادة من هذا التخفيض ومع تشجيعنا للمستهلك لاستغلال فرص التخفيضات والاستفادة منها.

جدير بالذكر يجب أن نشدد في التحذير من خدع التُجار والتي يطلق عليها "**التخفيضات الكاذبة** " فبعض المحلات التجارية في موسم التخفيضات تلجأ إلى رفع الأسعار الحقيقية للسلع عما كانت عليه قبل التخفيض ثم يتم التنزيل بناء على هذا السعر المرتفع ، بل وأحياناً يصبح السعر بعد التخفيض أعلى منه قبل التخفيض ، وقد يخلط التاجر سلعاً بها عيوب ضمن السلع المعروضة بالتخفيضات ولا يعلن عن تلك العيوب ويشير إلى أن السلع المباعة لا ترد ولا تستبدل ومن ثم يضيع حق المستهلك .

كذلك من خدع التخفيضات أن يعلن التاجر عن التخفيض في ثمن السلعة التي يشتري المستهلك منها كمية أكبر بينما المستهلك ليس في حاجة مُلحة إليها لذا ينبغي على المستهلك أن يدرك جيدا أساليب الخداع التي يتبعها التجار. ومن جهة أخرى عندما تتوقع الأسرة ارتفاع أسعار بعض أو أحد السلع فليس مبرر أن تقوم بشراء كميات زائدة عن حاجتها وتقوم بتخزينها أو تقوم بشراء سلع ليست في حاجه لها خاصة إذ كان ذلك لا يتمشى مع الظروف الاقتصادية الأسرية بل يمكن فعلاً أن يستغل فرص توافر السلع

بكثرة حيث تنخفض الأسعار (قانون عرض وطلب) ويخزن منها الاحتياجات اللازمة.

عمليه الشراء تتضمن **جزئيين رئيسيين** هما اتخاذ قرار الشراء وقد يكون من قبل الأم أو الأب أو بعض أفراد الأسرة، بينما تنفيذ القرار الفعلي للشراء فقد يقوم به أحد أفراد الأسرة أو فرد آخر من خارج الأسرة.

ضرورة فهم المستهلك للسياسات والإستراتيجيات المستخدمة في التسويق كي لا يقع في مصائدها حيث أن هناك سياسة وفلسفة لتسويق السلع والخدمات ، فمكان وطريقة عرض السلع يؤثر تأثيراً كبيراً على أسعارها فالمستهلك كثيراً ما يتأثر بمكان بيع السلعة أكثر من مستوى جودة السلعة نفسها فالديكور والإضاءة البراقة والعاملات المتدربات على فن البيع تجعل السلعة أكثر جاذبية مما يزيد من الإقبال عليها وعلى ذلك فيمكن للتاجر أن يرفع سعر سلعة ما ويتفنن في طريقة عرضها بحيث يجذب المستهلك ويدفع ثمنها وهو راضاً عنها .

مراعاة تجنب الشراء العاطفي حيث أن قيام المستهلك بشراء سلعة بدون تخطيط منسق أو بدون وجود حاجة فعلية لشرائها، وهذا يزيد بين الأفراد الذين لا يضعون خطة لاحتياجاتهم قبل اتخاذ قرار الشراء وتنفيذه . وللتغلب على ذلك لابد للفرد أن يحدد رغباته ويضعها في قائمة وعليه أن يلتزم بما أورده فيها، هذا الأسلوب نتوقع حدوثه بالنسبة للسلع رخيصة الثمن ويقل كلما أرتفع ثمن السلع.

الاستفادة من التعليمات المرفقة مع السلع " سلع غذائية ، ملابس ، مفروشات ، أدوات منزلية ، وأثاث ، أجهزة كهربائية " حيث يلاحظ عند شراء للسلع الغذائية الملصقات المرفقة مع السلعة ويطلع على تاريخ الإنتاج والانتهاء ليتعرف على صلاحية الاستهلاك ، وكذلك الوزن أو الحجم

أو الكمية المطلوبة كإجراء وقائـــي ولحماية نفسه من فنون الغش والخـــداع التجاري . كذلك بالنسبة للسلع الملبسة أو المفروشات المختلفة لابد أن يطلع المستهلك على البطاقة الإرشادية المرفقة مع السلعة للاستفادة مـــن البيانـــات والتعليمات المرتبطة بإنتاجها وكيفية العناية بها بحيث يمكن الحصول علـــى أقصى منفعة من الســـلعة بأقل وقت وجهد. ويقوم المستهلك بمحاولة التعرف على مميزات ومساوئ السلعة المزمع شـــرائها بماركاتها المختلفة وأن يوجه للبائع الاستفسارات التي تعينه على اتخاذ القرار اللازم للشراء.

خطوات تخطيط وتنفيذ إجراءات عملية الشراء :

١- تحديد الحاجات وتأتي من خلال الشعور بالحاجة وتعتبر من أهم المراحل التحضيرية للشراء والتي تدفع الفرد للبحث عن وسائل الإشباع ويتوقف عليها وضع خصائص ومواصفات محدده للسلعة من أجل قيامها بمهمات محـــدده بكفاءة عاليه .

٢- جمع البيانات والمعلومات اللازمة عن السلع المراد شرائها من مـــصادر مختلفة مثل الكتالوجات والنشرات والإعلانات.

يحصل المستهلك على المعلومات عادة من مصدرين: **أولهما: المعلومـــات التجارية** commercial information **وهى التي تقدم من خـــلال جهـــود الاتصـــالات التي تقوم بها المنشآت التسويقية في السوق كالبيع والإعـــلان** والنشـــر وأنشطة ترويج المبيعـــات.**وثانيهمـــا: المعلومـــــات الاجتماعيـــة** Social information وهى تلك المعلومات التي تحصل عليها من الأسرة والأصدقاء، سواء أكانت معلومات مباشرة أو غير مباشرة، ومن أهم مصادر هذه المعلومات هي الكلمة المنقولة word of mouth والناتجة عن مناقشـــة أمور المنتجات وحالات الرضا وعدم الرضا بين الناس ، فالعقل البـــشـــرى

لديه قدرة كبيرة على تحليل وتصنيف هذه المعلومات واستخدامها في قراراته الشرائية المستقبلية.

٣- المفاضلة بين البدائل المختلفة للسلعة بواسطة بعض المعايير التقييمية المناسبة والتي تساعد على اختيار أفضل تلك البدائل.

٤- اختيار البديل الأمثل كنتيجة حتمية لتقييم البدائل Evaluation of alternatives ، أما نتيجة لتحيز إدراكي نتج عن جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتقيمها أو نتيجة لتحيز مسبق لاستعمال السلعة وقد توفر عنصر الرضا نتيجة للاستعمال قبلا .

٥- اتخاذ قرار الشراء والقيام بالشراء الفعلي Purchase decision ، عندما يزيد إلحاح الحاجة على الشخص فإنه يسعى إلى إشباع هذه الحاجة، وإنهاء هذه الرغبة بالإشباع.

٧- تنفيذ القرار بالشراء الفعلي للسلعة.

٨- استعمال السلعة لإشباع الرغبة وتحقيق الرضا.

٩- التقييم اللاحق للاستعمال وقياس مستوى الرضا السائد ما بعد الشراء Post purchase behavior ليؤكد ثقته في قرار الشراء الذي اتخذه

إجراءات الشراء:

ترتبط تلك الإجراءات بنوع السلعة المرغوب في شرائها سواء سلعه معمره أو نصف معمره أو استهلاكية ويمكن **تقسيم الإجراءات الشرائية إلى:-**

أ-إجراءات شرائية طولية :

يتعرض المستهلك لمثل هذه الإجراءات عندما يقوم بشراء سلع معمره ثمنها مرتفع مما يتطلب منه أن يمر بجميع مراحل العملية الإدارية للشراء .

ب- إجراءات متكررة :

يلاحظ أن في هذا النوع من الإجراءات الشرائية ينتقل المشترى مباشــرة من مرحلة الحاجة إلى اتخاذ قرار الشراء والشراء الفعلي وذلك نظراً لطبيعة ونوع السلعة حيث يتكرر شرائها واستهلاكها بصفة مستمرة ومتوافرة في كل مكان .

ج-إجراءات بسيطة:-

هي تختص بالسلع التي لها خصائص تتوسـط الـسلع المعمـرة والـسلع الاستهلاكية وينطـبق ذلـك علـى الـسلع نـصف المعمـرة كـالملابس والإكسسوارات وأدوات الزينة وقد يتطلب ذلك إلا يبذل المـسـتهلك وقـت وجهد كبير في كل مرحلة من مراحل الشراء للبحـث عـن المعـلومات والبيانات والبحث عن البدائل بل قد يكتفي بتقليد الأصدقاء والإعلانات .

٢ ــ برنامج ترشيدي في مجال إدارة المخزون :

الأسرة لا يمكنها أن تحدد مستوى المخزون بصورة اعتباطيـــة، نظـــراً لأهمية المخزون بالنسبة للشئون الحياتية اليومية للأفـــراد والأسر. ومن ذلك يتبين أن التخزين من العمليات الهامة والحيوية في حياة الأسرة ولها أبعـــاد اقتصادية وصحية وتأثيرات على وقت وجهد ربة الأسرة وخاصة أن المنزل يحتوى العديد من السلع الاستهلاكية (الغذاء) ، وشبة المعمـــرة (الملابـــس والمفروشات) والمعمرة (الأجهزة والأدوات المنزلية) التي تحتـــاج إلـــى تخزين مناسب حتى لا تنخفض جودتها ،كما تحتاج تلك السلع إلى ترشيد في كيفية الانتفاع بها حتى تكون الاستفادة منها كاملة وهنا يظهر أهمية الـــوعي الاستهلاكي لربـــة الأســـرة خاصـــة وأنهـــا المـــسئول الأول عـــن نمـــط الاستهلاك العائلي .

فقد أكدت الدراسات أن ٦٥,٤ ٪ من مساكن السعوديين في الرياض على سبيل المثال تعانـــي من مشـــاكل تتعلق بالتخـــزين لذا أوصـــت الدراســـة بضرورة رفع الوعي التخطيطي للتخزين لربة الأسرة. حيث أشـــارة تلـــك الدراسات أن نسبة الفقد من الخضروات والفاكهة على مستوى المستهلك تبلغ حوالي ٣٠٪ ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى شـــراء كميات أكثر من الحاجة الفعلية أو بسبب سوء التخـــزين ، وينطبـــق ذلـــك أيـــضا علـــى الملابـــس والمفروشات والتي تختلف عن الغذاء في أنها سلع معمـــرة لحـــد كبيـــر ، وكثير من عوامل التلف الذي يحدث لها يكون نتيجة للتخزين الخاطـــئ.

فهناك قواعد أساسية خاصة بأهمية المخزون تقضى بأن يكون المخـــزون في حدود معقولة، بشرط أن لا يتجاوز حداً معيناً، حيث يترتب على ذلـــك تجميد للميزانية المالية للأسرة بشكل لا مبرر له، في الوقـــت الـــذي يمكـــن الاستفادة منها في مجالات شرائية أخرى تفيد حياه الأسره بصورة فعالـــة .

كل هذه الأمور تتطلب من إدارة الأسرة أن تعتمد على جمله بيانات أساسية في إعدادها **لخطة المخزون حيث تشمل هذه البيانات الجوانب الآتية:**

ـ التعرف على اقتصاديات الأسرة المتاحة وتحديد القيمة المادية المتوفرة لتغطية بند التخزين لبعض السلع السنوية، النصف سنوية، الشهرية.

ـ تحديد متطلبات الأسرة من التخزين للسلع الاستهلاكية الضرورية وفقاً لعدد أفراد الأسرة وظروف الاستهلاك التي تختلف من أسرة لأخرى والحياة الاجتماعية التي تعيشها.

ـ أنواع المواد الخام والسلع اللازم شراؤها لتنفيذ البرنامج اليومي الخاص بإدارة الأسرة لشئونها.

ـ تحديد الكميات اللازمة من كل صنف من السلع الاستهلاكية والنصف معمره كذلك وتحديد الفترة الزمنية التي تستنفذ خلالها هذه الكميات محققة لمتطلبات وأهداف الأسرة وبالتالي تحديد المواعيد الدورية لشراء هذه الكميات.

ـ تحديد المواصفات والخصائص الأساسية الواجب توفرها في كل مادة من السلع كي يمكن الاستفادة من وظيفتها بأعلى كفاءة ممكنة.

ـ تحديد المصادر الآمنة التي يمكن الاعتماد عليها لشراء ما تحتاج إليه ربه الأسره من سلع.

على ضوء ذلك يمكن **تعريف خطة المخزون بأنها:**

عملية تحديد الأنشطة والممارسات الإجرائية الواجب تنفيذها في مجال المخزون من حيث قواعد الشراء والتجهيزات اللازمة على بعض السلع وأماكن التخزين تحقيقاً لهدف إدارة المواد الخام اللازمة للاستهلاك اليومي المتتابع . لذا فهدف خطه المخزون إذن هي العمل على تحقيق التدفق المستمر في إنجاز المسئوليات والأعمال المنزلية اليومية من خلال المراحل

والعمليات الإدارية المختلفة لكافة المواقف الحياتية بما يتضمن من تخطـيط علمي منظم في اقل وقت وبأقل التكاليف الممكنة وفى حدود الموارد المتاحة. ومن الأمور المهمـة التي يجب مراعاتها في خطة المخـزون هو العمـل على مراعاة وتحديد مبادئ التخطيط العلمي للمخزون حـيث **يمكن إيجازها بالنقاط الآتية:-**

أ ـ ضرورة وجود ووضوح الهدف في ضوء موارد الأسرة المتاحة .

ب ـ ضرورة توفر المعلومات والبيانات الـسليمة فـي الوقـت الماضـي والحاضر عن الأسعار وتكاليف الإنتاج وغير ذلك فيما هو مرتبط بالنـشاط التخزيني للسلع والمواد الخام اللازمة لحياة الأسرة .

فالتخزين عريق عراقة الإنسان، حيث أن الإنسان البـدائي عنـدما كـان يتغذى على حبوب وثمار وجذور النباتات البرية كان يعتمد دائما إلى تخزين بعض ما يزيد عن حاجته فـي صـورة صـالحة لاسـتهلاكه إلـى حـين الحاجة إليـها.

على ذلك **فالتخزين** هو إضافة منفعة زمنية إلى السلعة أو حفـظ الـسلعة بحالة جيدة حتى يحين وقت استهلاكها. كما يعني بمفهومة الواسـع وضـع الأدوات والاحتياجات في المنزل في الأماكن المناسبة لها بطـرق صـحيحة ومأمونة، كي يسهل الوصول إليها، كلما اقتضت الحاجة لذلك بأقـل وقـت وجهد ممكن.

بناء على ذلك فالتخزين غير المناسب للسلع المختلفة يعوق ربة الأسـرة عن أداء الأعمال المنزلية بكفاءة ويقلل من دافعتيها للإنجـاز كـأن يكـون المخزون غير مرتب أو يكون بعيد عن متناول يدها وقد لا يتـوفر مكـان للتخزين فتلجأ ربة الأسرة إلى وضع المخزون في أي مكان وقد يكون هـذا

المكان غير مناسب لطبيعة المخزون فينتج من ذلك تلف أو زيادة في كمية الفاقد في المخزون.

الهدف من إدارة ربة الأسرة للمخزون :

هو قدرة ربة الأسرة على الاحتفاظ والمحافظة على المخزون من خلال تخطيط وتنفيذ وتقييم إجراءات التخزين بحيث يشتمل **على ثلاثة عناصر رئيسية :**

١- التخطيط للمخزون (ما قبل التخزين) .

٢- مرحلة التنفيذ (مرحلة التخزين) .

٣- مرحلة التقييم (ما بعد التخزين).

السلع المُخزنة:

أغذية – أدوات تنظيف – ملابس و مفروشات – عطور وأدوات زينة – أدوية – أدوات المطبخ – كتب ....و غيرها .

أهميه تخطيط المخزون وفوائده:

إن خطه المخزون تمثل واحدة من أهم الخطط في إدارة المنزل وتبرز أهميتها **في الجوانب الآتية:-**

١- تعتبر أداه لمنع التصرفات الشخصية والأعمال الارتجالية في عمليات الشراء والتخزين حيث يحدد ماهية السلع التي تصلح للتخزين لفترة من الزمن بصورة اقتصادية بما يتفق وميزانية الأسرة وما هي الممارسات الفعلية اللازمة على تلك السلع ، أو المواد الخام وفقاً للأصول والشروط العلمية للتخزين بما يضمن النتائج الإيجابية. بمعنى تفادى تلف وفساد المواد المخزونة خلال الفترة الزمنية المحددة لتخزينها.

٢- خطة المخزون يعد مؤشراً للتخطيط المقبل حيث أن نتائج التخطيط ترشد المخطط إلى البديل الأفضل الذي يصلح للتخزين والاستفادة من تحقيق هدفه الوظيفي طبقاً لاحتياجات الأسرة. **مثال** بعض السلع تقل كفاءتها الوظيفية مع التخزين لفترات طويلة والبعض يحقق تلك الكفاءة رغم طول فترة التخزين لذلك فان خطة المخزون السابق تعتبر مؤشراً إيجابي لخطة مستقبلية.

٣- تعد خطة المخزون حلقه ضمن سلسله التخطيط الخاصة بالنشاطات المختلفة داخل البيئة المنزلية.

٤- يعد أداه أو وسيله لرفع الروح المعنوية لربه البيت لما حققته من نجاح لخطة المخزون فيما يتعلق بانخفاض معدل الإنفاق وتحقيق وفره في ميزانية الأسرة وكذلك انخفاض الفاقد من المخزون .

مما تقدم يمكن اعتبار تخطيط المخزون سلاحاً ذو حدين.فإذا استخدم بصورة علمية وفنية أدى إلى تحقيق الهدف سواء للوقت والجهد وأيضا تخفيض في ميزانية الأسرة وتفادى احتمالات النفاذ، بينما إذا أسيء استخدامه يصبح أداه الفشل في تحقيق الهدف .

لذا فعند تخزين السلع بصفة عامة **والأغذية بصفة خاصة** يجب مراعاة أن المخزون أولا يخرج للاستعمال والاستهلاك أولا - بمعنى إنه يجب مراعاة استخدام الاحتياطي من السلعة قبل الكميات الجديدة المضافة للمخزون حديثاً. حتى لا تطول فترة تخزين السلعة أكثر من اللازم مما يعرضها لانخفاض الجودة والقيمة الغذائية مثل استهلاك المجمد من الأغذية كاللحوم ومنتجاتها ، الدواجن ، الخضراوات والفاكهة المجمدة والمخبوزات.

تتأثر كمية المخزون الاحتياطي من السلعة بعوامل متعددة :

ـ كمدى قرب السـوق ، الوقت اللازم المتاح للشراء . وتختلف هـذه الفترات باختلاف نـوع السلعة ومدى تحملها للتخزين . ولقد ساعد انتـشار الثلاجات المنزلية والمجمدات على أطاله فترات دوريات شراء الأغذيـه المختلفة. فمثلاً السلع التـي كانت تشترى يومياً (كالخبز) أمكـن تخزينها في الثلاجة أو المجمد لفترات قد تمتد إلى أسـبوع أو أكثر مما يؤثر في الوقت والجهـد اللازمان لعملية الشراء .

٣ـ برنامج إرشادي لإدارة الوقت والجهد البشري:

اجراءات إرشادية وتنفيذية للتخطيط لوقت الأسرة:

- مراعاة تناول الخطة للأعمال الأكثر أهميه لأفراد الأسرة ككل مع عدم إغفال أهداف كل فرد واحتياجاته على حده.
- ترتيب انجاز الأعمال في تسلسل يتفق مع ظروف وقت وعمل باقي أفراد الأسرة، ومناسبة الخطة الموضوعة لكل منهم.
- محاولة ربه الأسرة للتوفير في مورد الوقت بقدر المستطاع من خلال حسن إدارتها للموارد المتاحة البشرية وغير البشرية.
- تقدير الوقت المتاح لربه الأسرة بحيث يتعاون كل فرد من أفراد الأسرة في تحمل نصيب من المسئولية والأعمال.
- موازنة الخطة بمعنى محاولة موازنة الوقت المتاح مع الوقت اللازم لأداء الأعمال وحتى تصبح الخطة موضوعية وواقعية.
- مراعاة المرونة في وضع الخطة يتسنى تعديلها مع تغير الظروف.
- تدوين كل الأعمال والمسئوليات الواجب القيام بها في المدة الزمنية المحددة للخطة ثم تصنيفها لمجموعات.
- أن يحدد وقتاً كافياً لكل عمل حتى يمكن أداؤه بإتقان.
- للنجاح في تخطيط الوقت يجب أن يراعى فيه احتياجات الأفراد الشخصية وميولهم وعاداتهم وتوضع الخطة في ضوء ذلك.

ـ تختلف كمية الوقت اللازم لأداء الأعمال المنزلية من أسره لأخرى نظراً لطبيعة العمل نفسه واتجاه الأسرة نحو هذا العمل فتبسيط طرق الطهي وإعداد أكلات بسيطة مثلاً يستغرق وقت يسيط.

ـ مستوى العمل المطلوب مثال. لربه الأسرة التي تهتم بتلميع كل قطع الأثاث يومياً في حين تكتفي أخرى بالتلميع كل أسبوع.

ـ طور حياه الأسرة، ومدى اختلاف حجم المسئولية الملقاة على عاتق أسره حديثة التكوين، مقارنتاً بأسرة في مرحلة إنجاب ونمو أطفال. أي أن هناك علاقة بين حجم الأسرة وأعمار أفرادها وكميه الوقت اللازم لإنجاز المسئوليات.

ـ يساعد تعاون أفراد الأسرة في تخفيف عبئ أداء الأعمال عن ربه الأسرة، وبالتالي يمكن انجاز أكثر من عمل واحد من قبل أفراد الأسرة في آن واحد، مما يوفر في مورد الوقت المتاح.

ـ تنسيق وترتيب أثاث المسكن وكذلك مراعاة حجمه ونوعيته يؤثر كثيراً في مدى سهوله تنظيفه والتقليل من عدد الخطوات والحركات عند استعماله، الأمر الذي يساعد في انجاز ما تبقى من أعمال أخرى بنفس السهولة واليسر.

ـ هناك علاقة عكسية بين الوقت الضائع في عمليه التخطيط والوقت الضائع في أداء الأعمال. أي كلما زاد وقت التخطيط كلما قل الوقت الضائع في انجاز الأعمال.

ـ هناك علاقة طردية بين قدره وطاقه ومهارة وخبره ربه البيت في تخطيط وتنسيق جهودها وجهود أفراد الأسرة وبين ترتيب مكان العمل ومتابعة سير الخطة أثناء التنفيذ، ومدى القدرة على إنجاز العمل.

ـ امتلاك الأسرة للأجهزة المنزلية المتطورة والعمل على الصيانة المستمرة لها يساعد ربه الأسرة والقائم بالعمل المنزلي على توفير كميه الوقت اللازم لأي عمل. فمما لا شك فيه استخدام ربه الأسرة

لموقد بوتاجاز ذات مشعلات أربعة أو ستة يــساعدها فــي انجــاز أصناف عديدة من الأطــعمة في وقت بسيط مقارنتاً باســتخدام موقد من شــعلتين فقط.

ـــ المحافظة على أوقــات الراحة والترويح عن النفــس يجدد مــن نشاط ربــه الأســـرة مما يساعدها على انجاز أعمــالها فيمــا بعــد وفى الوقت المحدد له.

اجراءات إرشادية وتنفيذية لحسن استغلال الجهد البشرى :-

١- اعتبار أن حسن استخدام الوقت والجهد عامل حاسم في رفــع مستوى معيشة الأسرة.

٢- اكتساب العادات الحسنة في العمل والحرص على إتباعها.

٣- ضرورة الاهتمام بالرغبات المختلفة لكل فرد من أفراد الأســرة عند تخطيط الجهد.

٤- مراعاة ترتيب وتنظيم أماكن إنجاز الأعمال المنزليــة وأمــاكن التخزين للسلع والخامات وأماكن حفظ الأجهزة والأدوات المنزلية بحيث يمكن استغلال الموارد المتاحة أفضل ما يمكن وبأقل جهد ووقت وتوفير الحركات غير الضرورية لانجاز الأعباء المنزلية.

٥- الاهتمام بدراسة العوامل المختلفة التي تســبب التعب ومحاولــة تفادى تلك العوامل.

٦- تقييم الخدمات التي تؤديها الأجهزة والأدوات المــستخدمة فــي انجاز الأعمال المنزلية وحسن الاستفادة منها بحيث تحمل عــن ربه البيت الجزء المتعب من العمل.

٧- الاهتمام بتبسيط طرق انجاز الأعمال وابتكار الأساليب الفعالــة لتوفير الوقت والجهد المبذول.

٨ ـــ الاهتمام بضرورة تخطيط وتنظيـــم ومراقبه الجهد المبذول حيث أنه في كثير من الأحيـــان يكـــون مـــصدر التعـــب هـــو المســـئوليات المتواصـــلة ليل نهار علـــى عـــاتق ربـــه البيـــت وأعمالهن التي تتكرر بصفة دائمة وبالتالي ليس لهـــن فتـــــرات عمل محددة حتى يمكنها ترشـــيد الجهد المبذول.

٩ـــ مراعاة الأخذ في الاعتبار أن كميه الطاقة المبذولة أثناء أداء الأعمال المنزلية تتوقف على النمو العـــضلي ، وزن الجـــسم ، الأدوات والأجهزة المتوافرة ، خبرات وقدرات القـــائم بالعمـــل ومكان العمل ومدى تنظيمه وترتيبه .

الإرشادات اللازمة للتخفيف من حدة التعب:

للتخلص من التعب العضلي أو الجسمـــي الناتج عن القيام بعمل جـــسماني شـــاق يتطلب الحصول على فترة راحة ولكن نوع وفترة الراحـــة لابـــد أن يلاءم نوع التعب المراد تقليله أو تخفيف حدته فإذا كان التعب فـــسيولوجيا فعلى الفرد أن يستريح تماما بمعنى حصوله على فترة استرخاء وهدوء حتى تنخفض نسبة حامض اللاكتيك في العضلات أي يقل التعب الفـــسيولوجـــي أيضا فترة الراحة تفيد الأعصـــاب والعقل بحـــيث يستطيع الفرد مواصـــلة العمل ولكن بمعدل أقل من الدورة الأولـــى من بدأ العمل وتختلف طول فترة الراحـــة وكذلك عدد المرات خلال ســـاعات العمـــل اليوميـــة باخـــــتلاف طبيعة العمل وميـــول ومهـــارات كل واحـــدة وكـــذلك روتيـــــن ونظـــام الحيـــاة في أسرتها .

هناك علاقة قوية بين حجم العضلة المتعبة وســـرعة زوال التعـــب عنهـــا فالعضلات الصغيرة كالأصابع والأيدي تسترد نشاطها أسرع من العـــضلات الكبيرة كالأرجل والجذع.

التعب الناتج عن الملل وفقدان اللذة بسبب تكرار العمل وعدم التنوع فيه يمكن التخلص منه بالقيام بنوع آخر من الأنشطة يخالف تماما طبيعة ونوع العمل الأول ففي حالة التعب الذهني يمكن استبدال هذا النوع من العمل بعمل آخر يتطلب أداء بعض الأنشطة الحركية مما يعيد للذهن النشاط المفقود والعكس .

ثانيا : برنامج إرشادي في مجال الأنسجة والملابس:

مجال الملابس من أهم المجالات التي تمس شئون الأسرة بصورة مباشرة. فما يرتديه الفرد من ملابس يعبر عن مستواه الاجتماعي، ويكشف عن حالته النفسية والمزاجية، وكذلك يعكس فكرة الفرد عن ذاته وشخصيته.

فالهدف الأساسي من إدارة الملبس هو اختيار الأقمشة والملابس والتي تعتبر من الأمور السهلة على رب الأسرة لأنها تخضع لعدة عوامل ومعايير منها الخواص الطبيعية كالخامات النسيجية والمتانة وقوه التحمل وأيضاً ملائمتها للغرض التي تستعمل من اجله بالجودة العالية والسعر المناسب، وملائمة الموضة .

مما لاشك فيه أن التخطيط الواعي والمدروس لميزانية الأسرة وكذلك لحجم الأسرة وما يترتب على كثرة عدد أفراد الأسرة أو قلتهم تأثير في حجم الاستهلاك من الملابس. مما يؤثر في مستوى ونوع الملابس التي يستطيع أفراد الأسرة الحصول عليها .

فأن التخطيط لميزانية الأسرة وشراء الملابس لابد وان يأتي بعد دراسة وملاحظة دقيقة وقبل موسم الشراء بوقت كافي.

تقوم ربه الأسرة بعمل حصر شامل لملابس كل فرد من أفراد الأسرة عند بداية كل موسم وتدوين قوائم للمشتريات وتحديد الاحتياجات الفعلية لكل أفراد الأسرة من الملابس بكل دقة وبناء على ذلك تقوم بإجراء دراسة تقييميه للأسعار السائدة بالسوق ووضع ميزانية مبدئية لتلك المشتريات ومقارنتها بالميزانية الفعلية والمتاحة للأسرة .

جدير بالملاحظة أن **هدف إدارة الملبس** "هو تحقيق الموازنة بين ميزانية الأسرة المتاحة لهذا البند من احتياجات الأسرة والأسعار السائدة ".

مما تقدم فهناك **اجراءات إرشادية وتنفيذية** يمكن أن تتبعها ربه الأسرة للتخفيف من العبء الملقى على الميزانية الخاصة بهذا البند والممارسات الملائمة للحفاظ على مظهرية الملبس طوال فترة الاستهلاك بأقل وقت وجهد مبذول:

- مراعاة اختيار الخامات النسيجية السهلة العناية بها والتي تتحمل ظروف الاستعمال بما يتضمن من غسيل يدوى أو ميكانيكي بالمقارنة بالتنظيف الجاف الأكثر تكلفة.
- ربط الخطة الشرائية لملابس الأسرة مع فرص التخفيضات الموسمية .
- مراعاة اختيار التصميمات والموديلات التي لا تتأثر كثيراً بخطوط الموضة والتي يمكن إدخال عليها بعض التعديلات والتجديدات نظراً لاعتبار أن الملابس من السلع نصف المعمرة إلى حد كبير ويمكن تداولها بين الأبناء.
- يجب أن تتميز الألوان المختارة للطفل بالثبات النسبي خاصة بالنسبة للغسيل أو العرق لتفادي سرعة استهلاكها.
- لابد أن تراعى ربه الأسرة مدى ملائمة خواص الملبس النسيجية وقوة تحمله وكذلك تقوية المناطق التي تتعرض لكثرة الاحتكاك كالركبة وذلك وفقاً لخصائص الطفل في مرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة وما تتميز به تلك المراحل من نشاط زائد كالجري والقفز والتسلق والحركات العنيفة الفجائية كي تزيد من العمر الاستهلاكي للرداء .
- يجب اختيار التصميمات التي يسهل تعديلها وتغييرها لملائمة نمو الطفل السريع مثال استبدال خط الوسط بعمل قصة أمبيل مما يسهل تعديلها . أيضا اختيار موديلات تتكون من قطعتين سواء بلوزة وجيبه أو بلوزة وبنطلون ذو نطاقين أي حزامين ليلاءم النمو الطولي السريع ويمكن تطويله حسب الرغبة.

– مراعاة عدم المغالاة في اختيار ملابس الطفل لأنه يحتاج لعدد من الملابس لتفي بنفس الغرض.

– لابد أن تراعى ربة الأسرة الأخذ بالاحتياطات والتعليمات الموضحة بالنشرة الإرشادية الملصقة بالملبس عن كيفية العناية بالملبس من حيث الغسيل والكي والتخزين والمعاملة بالمطهرات والغليان وذلك للمحافظة على المظهر الجذاب للملبس طوال عمره الاستهلاكي .

نظراً لارتفاع أسعار ملابس الأطفال في الآونة الأخيرة فلابد لربة البيت أن تراعي الأسس والقواعد السليمة للعناية بملابس طفلها في كافة مراحل الاستعمال كي تزيد من فترة استهلاكها بأعلى كفاءة ممكنة.

يمكن إيجازها في النقاط التالية :

- تنظيف ملابس الطفل قبل زيادة اتساخها حتى لا تضطر ربة الأسرة لدعكها أو استعمال مواد كيميائية مما قد يؤثر في إتلاف النسيج .
- يجب أن تبحث ربة الأسرة عن أي فتق أو تمزق أو نقص أزرار قبل عملية الغسيل حتى لا تزيد إتلافها وتراعي عمليات الصيانة اللازمة له.
- مراعاة غلق السوست إن وجدت قبل الغسيل لتجنب إتلافها بينما يجب فتح الأزرار حتى لا تكون عرضة للشد والقطع أثناء الغسيل .
- يجب إزالة البقع من ملابس الطفل بمجرد ملاحظتها حيث أن كلما طالت فترة بقاء البقعة كلما صعب إزالتها. مع مراعاة التعرف على نوع البقعة حيث يمكن استخدام مزيل البقع المناسب تبعاً لنوع البقعة كي يسهل إزالتها بأقل جهد مبذول و أقل وقت مع الاحتفاظ بمظهرية الملبس أطول عمر استهلاكي ممكن .

- مراعاة طريقة الغسل المناسبة لنوع النسيج سواء يدوي أو ميكانيكي أو جاف كذلك درجة حرارة الماء ونوع المنظف تجنباً لإتلاف الملبس طول فترة الاستهلاك.
- مراعاة تصنيف الوحدات ألملبسيه قبل عمليات العناية به وقبل الغسيل تبعاً لدرجة النظافة " الاتساخ " ولنوع النسيج والألوان .
- الأخذ بالتعليمات الواردة بالبطاقة الإرشادية من رموز ورسوم تدل على طريقة الغسل والكي والتجفيف وإضافة أو عدم إضافة مواد التبييض .
- يجب مراعاة طريقة تعليق الثوب الصحيحة بحيث تكون الأكتاف والطيات في وضعها الصحيح وذلك بعد التأكد من تمام جفاف وتهوية الملبس قبل تعليقها في خزانة الملابس "الدولاب " .

ثالثا : برنامج الترشيد الغذائي:

الترشيد عموماً سواء كان في بند الغذاء أو غيره من بنود الاستهلاك — أمر صعب لأنه يتطلب تبصيراً واعياً وتغييراً لكثير من المفاهيم وطرق السلوك والعادات التي لها صلة بالتقاليد المتوارثة في المجتمع، وذلك يستلزم وقتاً وجهداً وصبراً لتأتى النتائج إيجابية.

يهدف اقتصاديا إلى المساعدة على حسن استخدام المواد الغذائية المتاحة وعدم الإسراف فيها ،إلى جانب أنه يزيد من دخل الأسرة في حسن استخدام الموارد البديلة . كما إنه يهدف صحياً إلى اكتساب اللياقة الصحية التي تنعكس على زيادة إنتاج أفراد المجتمع.

من الضروري إن تراعى الأسرة الأسس الصحية بمعنى إن تراعى دائماً الاتزان الغذائي فلا ينقص أي عنصر من العناصر الغذائية الضرورية للجسم. وأن تكون جميع العناصر متناسبة فيما بينها في حدود قواعد التغذية. حيث أن أي اختلال في توازن هذه القاعدة يؤدى إلى اضطرابات .

بالتالي فالهدف الرئيسي في إدارة الغذاء " هو توفير الغذاء مع مراعاة حاجات الشخص من المواد الغذائية حسب السن، الجنس، الطول،والوزن،نوع العمل، الحالة الفسيولوجية بشرط أن يكون الإنفاق مناسباً لإمكانيات الأسرة ومواردها المتاحة. ومما هو جدير بالذكر أن نسبة ٣٠%: ٤٠% على الأقل من الدخل الأسرى المصري ينفق على الغذاء مما يتطلب إدارة الغذاء – إدارة متزنة واتخاذ قرارات رشيدة فيما يتعلق بشراء الأغذية كمواد خام ومراعاة خطوات تحضير وإعداد، وطهي وتقديم، وتخزين وحفظ الأطعمة المتبقية.

الإجراءات العلمية الإرشادية والتنفيذية لإدارة الغذاء :-

– شراء الأغذية فى حدود المبلغ الذي خصص للأنفاق على هذا البند.

– حسن اختيار الأغذية وتحديد كمياتها اللازمة لأفـراد الأسـرة مـع مراعاة آلا يكون هناك فائض أو فاقد منها ، فمما لا شك فيه أن وجـود الثلاجات والمجمدات في المنزل يمكن الأسرة مـن المحافظـة علـى الأطعمة الطازجة أو المطهية وتقليل الفاقد والتالف منها إلى حد كبير.

– تغطية الأطعمة المطهية المتبقية قبل وضعها في الثلاجة يحافظ على طعمها وسلامتها من التلف وتمنع من تسرب روائحها للأطعمة الأخرى. وذلك على أن توضع في أواني مناسبة للتفاعلات بين الأطعمة المطهوة والأواني الألمنيوم أو التيفال مما يترتب علية من ظهور آثار مرضـية على المدى الزمني الطويل .

– **تخزين الأطعمة الطازجة بالتجميد** فغالبية الخضراوات التي تطهى يمكنها حفظها طازجة بأسلوب التجميد كالبسلة ، الجزر ، الخرشـوف ، الملوخية ، الفاصوليا ، البامية على أن تعبأ في أكـياس بلاستيك ويكتب عليها أسم الصنف لسهولة الحصول علية وتفادياً للوقت الـضائع فـي البحث ، ثم توضع مباشرة في المجمد . مع مراعاة نوع المجمد على أن يكون مسـتقل كما في الثلاجة ذات البابين أو المجمد العميق منعاً لتلف الخضراوات عند تخزينها لفترة طويلة في الفريزر داخل الثلاجـة ذات الباب الواحد .

تجهيزات الخضراوات بالتجميد بصفة دورية تجعل من اليسير علـى ربة الأسرة أعداد وطهي الأطعمة في فترة زمنية محددة ممـا يجعلهـا توفر في الوقت والجهد اللازمان لأعداد وتقديم الوجبات والاستفادة مـن فائض الوقت لإنجـاز مـسئوليات عديـدة تجـاه الـشئون الحياتيـة اليومية المستمرة .

- قيام الأسرة بعده أنشطة وإجراءات عمل خاص بعملية شراء الأغذية وتصميم الوجبات المتزنة وإعداد وطهي الأطعمة بمهارة وقدرات عالية بما يحقق اقل فاقد ممكن في قيمته وكمية سواء أثناء الأعداد أو الطهي أو التخزين نتيجة للتلف ، أو شراء كميات أكثر من الاحتياجات اللازمة، وكذلك إتباع التخزين والحفظ الآمن للأطعمة المتبقية والتي تتم في بيئة عمل مناسبة من ناحية التصميم وتتابع مراكز العمل وتوفر الأجهزة والأدوات والإضاءة والتهوية وأماكن التخزين المناسبة .
- تجهيز وطهي أكثر من صنف غذائي في الوقت نفسه يوفر كثير من الوقت والجهد من خلال استغلالها لمواردها المادية أقصى استفادة ممكنة.
- حفظ وتخزين ربه المنزل لبعض الخضراوات والفاكهة بالتجميد والتعليب أثناء موسمها وانخفاض الأسعار يساهم في انخفاض معدل الأنفاق في هذا البند مثال " لتخزين الأطعمة الطازجة بالتبريد. بأن تغسل الخضر والفاكهة جيداً وتنزع الأجزاء التالفة منها " .
- مراعاة عدم النقص آو الزيادة في استهلاك الطعام حيث أن النقص في العناصر الغذائية اللازمة يؤدى إلى أمراض سوء التغذية والإفراط في تناول الطعام أكثر من الاحتياجات اللازمة يؤدى للإصابة بالعديد من الأمراض الناتجة عن البدانة مما يترتب عليه الزيادة في معدل الانفاق في هذه الحالة على هذا البند وما يتبعه من الآثار المترتبة على ذلك .
- قيام ربه البيت بتصنيع منتجات الخبيز كالتورتات والبسكويت في المنزل اقل تكلفة من شراء تلك المنتجات جاهزة مما يؤدى إلى وفره

في دخل الأسرة فالمخبوزات من خبز وكعك وفطائر وبسكويت الخ يمكن لربة الأسرة طالما توفرت لها الظروف الوقتية المناسبة ، الموارد المادية اللازمة أن تبدع في إنتاج وتصنيع كميات من هذه الأنواع بالطريقة المعتادة وتحفظها بالتجميد بعد تبريدها وتغليفها وتوضع في الفريزر وعند تجميد الكيك ألإسفنجي أو التورتة المغطاة بالحلوى يفضل وضعها في الفريزر بدون تغليف لفترة زمنية بسيطة حتى تتجمد الحلوى ، ثم بعد ذلك تغلف جيداً وتعاد إلى الفريزر . وذلك منعاً لأتلاف شكلها ومظهرها الخارجي بالتغليف .

- قيام ربه الأسرة بالإجراءات الشرائية من الأغذية المختلفة، بكميات تكفى لمدة أسبوع أو أكثر حسب نوع الغذاء وإمكانية حفظه يوفر من جهد ووقت ودخل الأسرة .
- التخطيط الأسبوعي للوجبات وتدوين قائمة المشتريات قبل القيام بإجراءات الشراء يقلل من الوقت الفعلي اللازم أثناء عمليه الشراء وكذلك الفاقد في كميه الغذاء نتيجة شراء كميات أكثر من الاحتياجات.

الدور الإرشادي لأخصائي الاقتصاد المنزلي :

أخصائي الاقتصاد المنزلي هو الفني المتخصص في تبعات الأسرة من مسكن ومأكل وملبس وهو بحكم دراسته وتخصصه وعلمه يملك قوة الإقناع ، ولا يخفى عليه الدور الحيوي الذي تقوم به المرأة في حياة الأسرة ، وذلك سواء كانت المرأة ريفية أو حضرية أو متعلمة أو غير متعلمة . وربة الأسرة لها الدور الفعال في إدارة موارد الأسرة المالية ، وهى التي تتحكم في ماهية المستهلك وخاصة الاستهلاك الغذائي حيث أنها هي التي تحدد أنواع الأغذية وكميتها لجميع أفراد الأسرة ، كما أنها هي التي تكسب أطفالها العادات

الغذائية والاستهلاكية التي تصطحبهم طوال حياتهم ، بالإضافة إلى ذلك تستطيع ربة الأسرة على تغير عادات الزوج الغذائية .

إجراءات علمية في الترشيد الاستهلاكي الغذائي :

أن يكون الترشيد الاستهلاكي الغذائي متوازناً أي يراعى فيه دائماً التوعية بعدم النقص أو الزيادة في الاستهلاك الغذائي وذلك لان كل نقص أو زيادة يتسبب عنه سوء التغذية للفرد إلى جانب الاستهلاك السيئ للمواد الغذائية ذاتها. لذلك يجب مراعاة السن والجنس ونوع العمل والحالة الصحية والبيئية.

١ــ الجانب الصحي :

للتوعية الغذائية الصحية لابد إن نراعى النوعية وليس الكمية بمعنى أن أهم ما يجب الاهتمام به هو الاعتناء بتوعية الأفراد أن التغذية الجيدة ليست هي الشبع وعدم الجوع بل التغذية الجيدة هي استخدام الأطعمة الغنية بالعناصر الأساسية اللازمة للجسم والمغذية له والتي تمده بالطاقة والنشاط والحركة والتي تبنى أنسجته وتعوض المستهلك منها وتنظم عمل أجهزته الداخلية وتقيه من الأمراض وتمنحه المناعة اللازمة لسلامته .

٢ــ الجانب النفسي :

لابد من تغيير المفاهيم والمعتقدات الخاطئة لدى بعض الأفراد عن علاقة التغذية سواء كمياً ونوعيا بالعلاج للأمراض المزمنة من خلال بعض الوصفات الغذائية المضللة ، كما يجب التوعية للقضاء على المفهوم الخاطئ أن الطعام لذة من لذات الحياة والإسراف فيه إمتاع للنفس .

٣ــ الجانب التخزيني :

المغالاة في تخزين المواد الغذائية بالمنزل خوفاً من ظروف الطوارئ وانقطاع توفير السلعة بالأسواق ، وأتباع الشائعات حول إمكانية زيادة سعر السلعة مما يتيح الفرصة للتكالب على الشراء ومن ثم ينمو ما يسمى بالسوق

السوداء وتضاعف سعر الوحدة من السلع ومن هنا يتضح دور أخصائي الاقتصاد المنزلي في الترشيد الاستهلاكي السلعي للمواد الغذائية في التوعية بوجوب الالتزام بشراء الاحتياجات الضرورية بالكميات التي تغطي الاحتياطي العام من المخزون بالمنزل وهذا من شأنه تنظيم ميزانية الأسرة وتنوع الغذاء وبالتالي انخفاض الأسعار ومن ثم تتحقق مصلحة الفرد والأسرة والمجتمع .

٤ــ الجانب الاقتصادي :

لتحقيق النمو الاقتصادي الفعال لدى الدولة لابد أولا أن تتضافر الجهود البشرية سواء المسئولون عن سير الأنظمة الاقتصادية بالحكومة أو المؤسسات المسئولة عن الترشيد الاستهلاكي في شتى مناحي الحياة والتي منها وسائل الإعلام أو المؤسسات التعليمية والثقافية والاجتماعية وكذلك المسئولين عن الرعاية الأسرية آلا وهم الوالدين بحيث يتمكنوا من غرس السلوك الترشيدي في قواعد سلوك النشء منذ الصغر وذلك من خلال المواقف التطبيقية المختلفة في المواقف الحياتية اليومية داخل أو خارج المنزل .

خامسا : برنامج إرشادي في مجال الأمومة والطفولة:

الاهتمام بالحالة الصحية للأم والطفل من الجانب الوقائي والإرشادي والصحي والغذائي خاصة أثناء فترات الحمل والرضاعة وأثناء فترات نمو الطفل المختلفة ، كذلك دراسة العادات والتقاليد وبعض الطرق الشائعة في تربية الطفل وتنشئته ورعايته خاصة أثناء مراحل حياته من الأهمية بمكان وذلك لمسايرة تنفيذ خطط التنمية المجتمعية بالدولة.

الاهتمام بدراسة خصائص النمو للتعرف على حاجات الطفولة والاستفادة من ذلك في تخطيط برامج للنهوض بالطفولة. كما تساعد معرفة خصائص النمو على توفير أفضل الظروف البيئية التي تؤدى إلى أقصى نمو ممكن.

تهدف دراسة صحة نمو الطفل :

- تحسين الحالة الصحية.
- منع الأضرار الصحية.
- منع انتشار نسبة العجز.
- عمل التعديلات الصحية المطلوبة.
- يقاس تقدم الدول بنسبة وفيات الأطفال من سن ١-٥ سنوات.

ـ الوعي بأهمية العناية الصحية والنفسية للأم والجنين في فترة الحمل.

ـ الإلمام بما يوفر العناية المثلى والرعاية السليمة للأطفال في مراحل نموهم مثل : التغذية ، تنظيم الظروف الخارجية ، ووقاية الأطفال من الأمراض وتكوين العادات الصحية السليمة.

ـ الإلمام بأطوار النمو الطبيعية التي يمر بها الطفل لمعرفة الوقت الصحيح لتعليم المهارات.

ـ القدرة على اكتشاف أي انحراف عن النمو الطبيعي.

ـ فهم وإدراك أن الأطفال يختلفوا عن بعضهم في التركيب الجسمي ، العقلي ، والوجداني .

ـ تعليم وتنشئة الطفل تبدأ في الأسرة منذ الصغر.

ـ الوعي بأهمية الأسرة السوية والبيئة الصالحة لضمان النمو الأمثل.

ـ الإلمام بأسس الحياة الزوجية المتطـورة ومقوماتهـا، معرفـة أمـاكن الخدمات والإرشاد التي تعين على رعاية الطفل والأسرة كمراكـز رعايـة الأمومة والطفولة، مراكز التوجيه والاستشارات الأسـرية، مراكـز تنظـيم الأسرة ، المؤسسات الاجتماعية ودور الحضانة .

ـ الاقتناع بأهمية المؤسسات التعليمية لصالح الأطفال في جميـع مراحـل نموهم . وبخاصة تلك التي تعنى بتعليم الأطفال في مرحلة مـا قبـل سـن المدرسة (التعليم المبكر).

ـ الاقتناع بضرورة سلامة الزوجين وخلوهما مما يؤثر على سلامة الحمل ويعوق نموه نمواً سليماً.

ـ التوعية بأهمية التخطيط للإنجاب.

ـ التوعية بأهمية التوازن بين عدد أفراد الأسرة والإمكانات المتاحة.

ـ الإلمام بأثر المؤسسات المختلفة ووسائل الأعلام في تنميـة الاتجاهـات وغرس القيم التي تساهم في التغلب على كثير من المشكلات والصعاب التي تواجه الأسرة والطفولة والمجتمع وواجب كل فرد منها.

سادسا : برنامج إرشادي في مجال المسكن وتأثيثه:

أن المسكن ليس مجرد جدران فحسب وإنما هو بناء يكفل الكرامة الإنسانية ويحافظ على آدمية الأفراد من خلال تلبية احتياجاتهم السكنية.وتعترف كـل القوانين والمواثيق الدولية والوطنية بالحق في السكن باعتبـاره مـن أهـم الاحتياجات البشرية الأساسية .ومن ثم تعترف هيئات الأمم المتحدة بأن هناك

ما يزيد على مائة مليون من المواطنين يعيشون دون مأوى ،فضلا عن أكثر من مليار مواطن يعيشون في سكن يمكن وصفة بأنه غير ملائم.

يقضى الفرد والأسرة أغلب ساعات النهار والليل في الوحدة السكنية والتي تعتبر بمثابة الخلية التي يعيشوا فيها، وعلى ذلك فالكفاءة في تصميم المسكن يتوقف عليها الراحة النفسية والفسيولوجية والاجتماعية والكفاءة الإنتاجية ، لذا فتوفير المسكن الملائم لابد أن يكون هدفاً يسعى إليه المجتمع وفقاً لقيم الإنسان وقدراته مما يَسهل للفرد جميع أنشطته الاقتصادية والاجتماعية والنفسية.

فالمسكن دائماً وأبداً مرتبط بواقع المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وكذلك بمطالبه واحتياجاته وموارده المادية المتاحة وهذا ما يؤثر على الأساليب المعيشية والعادات والتقاليد والحياة داخل المسكن اللازم لحياة الإنسان .

تحتاج الأسرة في مسكنها إلى ثلاثة مناطق تشمل مكاناً للمعيشة ومكاناً للنوم وآخر للعمل، وعادة يتكون المسكن التقليدي من صالة وحجرة للاستقبال وحجرة للمائدة ومن أثنين إلى ثلاث حجرات للنوم حسب حجم الأسرة ومطبخ وحمام ومرحاض. ومن الصعب توافر هذا العدد من الأماكن في كل وحدة سكنية فلذا لابد من إدخال تغيرات وتعديلات لتطوير المسكن فيصبح المكان متغيراً أو متعدد الأغراض.

ولتطوير المسكن لكي يكون مناسباً للظروف الاجتماعية المتغيرة، يجب معرفة احتياجات الأسرة الحالية ومطالبها ، وبناءا على هذا يمكن إقامة المسكن العصري المطلوب لتلك الأسرة بقواعد شبه ثابتة وبمواصفات محددة قابلة للتطوير وفقاً للظروف وذلك بغرض الاقتصاد في استخدامات الفراغات المتاحة أي طبقاً للتعبير الهندسي "المساحات والارتفاعات " ، كذلك الاقتصاد

في المواد الخاصة الداخلة في الإنشاء وذلك بحسابات دقيقة بحيث لا يـؤثر ذلك على شروط ومعايير الجودة ومطابقة المواصفات البنائية .

يتبع الأفراد القائمين بإجراءات عملية التأثيث طرق مختلفة لشراء الأثـاث ومكملاته . وتتفاوت دقه هذه الطرق بـاختلاف الأفـراد ومقـدار وعـيهم وقدراتهم العلمية والتنفيذية في وضع نظام متكامل للشراء ، وفي ضوء ذلك

هناك بعض الإرشادات التي تفيد الأسرة في هذا المجال:

١- تحديد المتطلبات اللازمة للحجرات والمرافق من قطع الأثاث وكـذلك الفرش وقطع التجميل والتي تعتبر بمثابة أهم المراحل التحضيرية للـشراء ومن ثم يخصص مبلغ من المال في حدود الميزانية والمركـز الاقتـصادي والاجتماعي للأسرة، الأمر الذي يدفع الأفراد للبحث عن وسائل الإشباع.

٢- تجميع المعلومات اللازمة عن السلع المراد شرائها من مصادر مختلفة مثل الكاتالوجات والنشرات والإعلانات وذوي الخبـرة بمـصادر الـشراء المختلفة .

٣- دراسة البدائل المختلفة والمفاضلة بينها عن طريق زيـارة عـدد مـن المحلات الموثوق منها لدراسة الأسعار السائدة في أكثر مـن مـصدر فـي السوق لجميع متطلبات تأثيث المسكن ثم وضع بعض المعـايير التقييميـة المناسبة وفقا للجودة والطراز واللون والحجم والشكل وإجراء تقدير تقريبـي ومن ثم تقدير تكاليف تأثيث كل حجرة على حده ثم حجرات المـسكن ككـل الأمر الذي يساعد على اختيار أفضل البدائل المتاحة .

٤- اختيار البديل الأمثل أما نتيجة لتحيز إدراكي نتج عن جمـع البيانـات والمعلومات وتحليلها وتقيميها أو نتيجة لتحيز مسبق لاسـتعماله مـن قبَـل الأصدقاء والأهل .

٥- اتخاذ قرار الشراء

٦- تنفيذ القرار بالشراء الفعلي للأثاث ومكملاته .

٧- التقييم اللاحق للاستعمال من حيث ثمن الشراء والعمر الاستهلاكي المتوقع، التكاليف السنوية اللازمة للصيانة .

الباب السابع

الاقتصاد المنزلي والتنمية المجتمعية

الاقتصاد المنزلي والتنمية المجتمعية

الاقتصاد المنزلي والتنمية:

أن تحديد مفهوم التنمية شيء أساسي عند التصدي لمناقشة قضية المرأة والتنمية وذلك لتوضيح دور المرأة في المساهمة في عملية **التنمية الاجتماعية والاقتصادية** اللذان يشكلان الأبعاد الأساسية للتنمية الشاملة في كافة المجتمعات .

١ـ التنمية الاجتماعية:

هي تنمية قدرات الفرد المختلفة إلى أقصى حد ممكن لتحقيق التوافق مع بيئته الاجتماعية، ومما نُؤكد عليه هنا هو أن الإجراءات الاقتصادية لا تتم إلا في إطار نظم وعادات وقيم ونسق ومعايير المجتمع، والواقع أن التنمية الاقتصادية والتنمية الاجتماعية وجهان لعملة واحده، كما أن الهدف للتنمية الاقتصادية والاجتماعية هو توفير الرفاهية لأفراد أي مجتمع.

هذا النوع من التنمية يعني بتحسين مستوى معيشة الأفراد عن طريق توفير ظروف الصحة والسكن والمعرفة التي تسهم في حياتهم وحياة أسرهم، ويلاحظ أن هذا الجانب من التنمية لا يمكن قياسه كمياً حيث أنه ليس من السهل الوصول إلى مقياس شامل موحد ومقنن يتم عن طريقة القيام بهذا الأمر.

كذلك فإن إسهام المرأة في التنمية الاجتماعية والاقتصادية ليس من السهل حسابه فكثير من عمل المرأة الذي لا تأخذ عليه أجر في المنزل وفي خدمة

الأسرة، هام وله قيمة كبيرة في حياة الأسرة والمجتمع، وليس من السهل حساب قيمة هذا الإسهام بلغة اقتصادية صريحة أو واضحة .

أولا : تنمية وعي المرأة الاجتماعي :

هناك عدة أوجه للتنمية الاجتماعية والتي تسهم في زيادة وعي المرأة لتحقيق معدل مرتفع للاقتصاد القومي منها:

أ ـ أثر وعي المرأة التعليمي علي الاقتصاد القومي :

يلعب التعليم دوراً هاما في عملية التنمية الاجتماعية بجوانبها المتعددة التي تؤثر بدورها بصورة مباشرة أو غير مباشرة في التنمية الاقتصادية ومن ثم قد يكون من الصعب أن نتصور حدوث تنمية اقتصادية دون أن يصاحبها تنمية اجتماعية ، وبالإضافة إلى الدور الذي تلعبه المرأة بإسهاماتها الفعالة في التنمية الاقتصادية فإن المرأة تسهم أيضا في تحقيق معدل متزايد للتنمية الاجتماعية ، وتحسين نوعية الحياة في المجتمع فقد أثبتت نتائج البحوث في كثير من الدول المتقدمة والنامية منها علي السواء أن مستوى تعليم الأم أكثر أهمية من تعليم الأب في تحسين وتحصيل الأبناء في المدرسة ،وإعدادهم لها ولا سيما في مرحلة ما قبل التحاقهم بالمدرسة كما أثبتت الدراسة أيضا أن المرأة أكثر تأثير من الرجل من حيث تحسين المستوى الصحي والغذائي لدي الأطفال وهذا يؤكد أهمية تعليم المرأة تعليما جيدا علي أعلي المستويات .

أكدت الدراسات التي اعتمد علي نتائج البحوث في ٦١ دولة من دول العالم ووجدت أن معدل عائد الاستثمار في تعليم المرأة يفوق نظيره عند الرجل لا سيما في الدول النامية. فقد وجدت هذه الدراسة أنه بالنسبة لكل مستويات التعليم مجتمعه كان معدل عائد الاستثمار بالنسبة للمرأة مقارنا بنسبة ١١%

عن الرجل، حيث أثبتت الأبحاث والدراسات في مجال اقتصاديات التعليم أهمية الدور الذي يقوم به التعليم في تكوين وتنمية المهارات البشرية والتي تعتبر عاملاً أساسيا وشرطاً ضروريا في التنمية الاقتصادية حيث أن التعليم يساعد الفرد علي زيادة دخله عن طريق ما يكتسبه من مهارات معرفية وعملية وكلما زاد مستوى تعليم الفرد في هذه النواحي زاد دخله ومن ثم فإن زيادة دخل الفرد تعني بالطبع زيادة الدخل القومي لأن الدخل القومي في أساسه هو مجموع دخول الأفراد .

ب ـــ وعي المرأة الصحي وأثره علي الاقتصاد القومي:

إن الصحة والتقدم الصحي هو أساس التنمية الشاملة ومقياس تقدم الشعوب وتنمية الوعي الصحي يعود بدوره الفعال علي زيادة الإنتاج وتنمية المجتمع، فالتنمية تحتاج إلى رجال ونساء أصحاء يضاعفون مجهودهم لزيادة الإنتاج ، والمقصود **بالوعي الصحي للمرأة** هو معرفة وفهم المعلومات الصحية في مجالات (الغذاء كمعرفة وفهم المعلومات الغذائية والقدرة علي تطبيقها في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة وذلك في حدود الإمكانات المتاحة من حيث مراعاة الشروط الصحية والمحافظة علي القيمة الغذائية للغذاء أثناء(الشراء –الإعداد – الطهي – التقديم – التخزين) ، (ومجال الملابس، والنسيج ويقصد به معرفه وفهم المعلومات الخاصة بكيفية اختيار الملابس، والمفروشات والأرضيات الخاصة بالأسره من حيث توفير سبل الراحة- الشروط الصحية– الموديلات المناسبة – طريقه العناية)، وفي مجال الدور الصحي الوقائي، والذي يقصد به معرفة وفهم المعلومات الخاصة بطرق الوقاية والإجراءات والتدابير الصحية السليمة والإسعافات الأولية) والقدرة علي ممارستها وتطبيقها في الحياة اليومية.

مما لا شك فيه فإن المرأة هي مصدر العطاء ولها دور هام في خلق أجيال سليمة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وما يترتب علي ذلك من آثار اقتصادية واجتماعية وسياسية علي المستوى القومي فلا يُخفى علي أحد ما تتكبده الدولة من نفقات حيث تنفق مصر ٤,٧% من دخلها علي الرعاية الصحية حالة مواجهتها لجيل عليل بدنيا وعقليا فعليها أن توفر له أعداد متزايدة من الأطباء والمستشفيات بمستلزماتها من آسرة ودواء إلى غير ذلك.

جدير بالملاحظة أن للوعي الغذائي أثر كبير علي صحة الإنسان وعلي إنتاجه، حيث نجد للغذاء علاقة وثيقة بالحالة الإنتاجية للفرد فكلما حصل الفرد علي احتياجاته الغذائية بالكم والكيف الملائم كلما تحسنت صحته العامة، وأصبح قادراً علي بذل المزيد من الجهد في العمل وبالتالي يزيد الإنتاج مما يترتب عليه زيادة في مستوى دخل الفرد والدخل العام للدولة، وبالإضافة إلى ذلك فإن للملابس تأثير كبير علي الصحة فعدم الوعي في اختيار الملابس يعرض الإنسان للكثير من الأمراض كما سبق أن أشرنا عن ذلك في الوعي الصحي ألملبسي.

ج ـ الوعي الاقتصادي والاقتصاد القومي:

إن المرأة الواعية غالبا ما تكون هي صمام الأمن الاقتصادي لأسرتها وتعمل علي صيانة هذا الأمن من خلال الادخار العائلي الذي تحاول بعد ذلك استثماره عندما تتوافر الفرص وهذا الدور الاقتصادي المركب للمرأة يجتمع ويتراكم ليجعل من المرأة أكبر القوى في التنمية سواء ترشيد الاستهلاك أو زيادة المدخرات . وهذا ما ركز عليه ريكاردو (١٩٣٧) في كتاباته عن الدور الذي يقوم به رأس المال في التنمية الاقتصادية حيث يرى أن تراكم رأس المال يتكون في بلد ما من خلال **طريقتين** : **الأولى** زيادة الادخار الذي

يقوم به الأفراد في هذا البلد، **والثاني** هو الحد من الاستهلاك بصورة عامة، حيث أن زيادة الاستهلاك تعد من أهم المشكلات التي يعانيها الاقتصاد القومي في مصر ، حيث أن استثمار المبالغ المدخرة إنما تعود بالفائدة علي أصحابها وعلي الدولة كلها، فعن طريق استثمار المدخرات في إنتاج سلع استثمارية تسهم بدورها إسهاما إيجابيا في زيادة الدخل القومي فالاقتصاد اليسير في الاستهلاك تستطيع الأسرة بواسطته زيادة الدخل القومي وتحقيق أهداف المجتمع .

يعتبر المستوى الصحي في جميع الدول النامية منخفضاً لاسيما إذا ما قورن بمثله في الدول المتقدمة وتعاني المجتمعات النامية من ضعف في مستوى التغذية، وهو أمر يؤدي إلى عدم دعم الإنسان بالسعرات الكافية وما يترتب عليه من ضعف صحي عام وتأثير سلبي علي الإنتاج وضعف في الطاقة، إضافة إلى انتشار الأمراض المزمنة والأوبئة وسهولة نقل العدوى.

تعاني الدول النامية في كثير من البيئات والمناطق المختلفة من سوء الوعي الصحي بين معظم المواطنين،الأمر الذي يؤدي إلى سهولة انتشار الأوبئة الفتاكة والعدوى المزمنة علي نطاق واسع ويكفي أن نشير إلى أن البلهارسيا تصيب حوالي ٣٠ مليون فرد في الشرق الأوسط وان الملاريا تصيب حوالي ٣٠٠ مليون من سكان العالم وتفتك بما لا يقل عن ثلاثة ملايين معظمهم في الدول النامية.

جدير بالذكر أن نلقي الضوء على العادات الاجتماعية المرتبطة بنمط الإنفاق الاستهلاكي الأسري العام ، حيث يعتبر نمط الإنفاق الاستهلاكي أحد العوامل الأساسية التي تساهم في إعاقة التنمية في المجتمع مثل الإسراف في استهلاك الكهرباء،المياه والكماليات علي اختلافها.

فهناك جزئيين أساسين تقوم عليهما التنمية الاقتصادية والاجتماعية من خلال مجالات الاقتصاد المنزلي المتعددة ولكي تساهم المرأة في التنمية الشاملة يجب أن يكون لديها الوعي الكافي بجانبي التنمية وهما الجانب الاجتماعي والاقتصادي فوعي المرأة الاجتماعي ينطوي على الوعي (الصحي- التعليمي) أما الوعي الاقتصادي فيشتمل على (ترشيد الاستهلاك- الصناعات المنزلية).

٢ـ التنمية الاقتصادية :

هي تقدم المجتمع عن طريق استنباط أساليب إنتاجية جديدة أفضل، وأرفع مستويات الإنتاج من خلال أنماء المهارات والطاقات البشرية ، وهي أيضا زيادات في الدخل القومي الحقيقي بالإضافة إلى زيادة نصيب الفرد من الموارد المادية اللازمة وهذا التحسن في الدخل أو الإنتاج يساعد علي زيادة الادخار الأمر الذي يدعم التراكم الرأسمالي والتقدم التكنولوجي في المجتمع ، وبالإضافة إلى هذه التغيرات تشتمل التنمية الاقتصادية علي تحسين كل من مهارة وكفاءة وقدرة العامل في مصنعه والمرأة في بيتها للحصول علي معدل مرتفع للدخل ومن ثم زيادة معدل التحضر والتنمية في المجتمع، وبالتالي ينعكس على تحسن مستويات الخدمات المجتمعية المتاحة لأفراد المجتمع لتشمل الجانب الصحي والتعليمي والثقافي والترفيهي .

فالتنمية هي إحداث تغير في العلاقات بين القطاعات المكونة لأقتصاد الدول، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى تحقيق زيادة سريعة تراكمية في الدخل القومي وزيادة متوسط نصيب الفرد منه في هذه الدول ، وعلى ذلك فهي عملية إنسانية تتم من أجل الإنسان، وتهدف إلى النهوض بالمستوى

الاقتصادي والاجتماعي والصحي والتعليمي والثقافي للفرد والمجتمع عن طريق الاستخدام الأمثل لكل الطاقات المادية والبشرية.

بالإضافة إلى ذلك فلا بد أن نشير إلي أن التنمية المتكاملة هي عملية اقتصادية واجتماعية لاستغلال الموارد المادية البشرية في عملية تفاعل بين الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية في مجتمع معين يهدف إلى تحسين وتوظيف الموارد البشرية والطبيعية لصالح الإنسان ، وانتقال المجتمع من حال إلى حال أفضل .

فالتنمية بمعناها الواسع هي الحصول علي أكبر قدر من الإنتاج بأقل قدر من التكاليف أي زيادة الدخل القومي للمجتمع كله عن طريق استخدام الموارد والطاقات الاقتصادية في المجتمع سواء كانت بشرية أم مادية أفضل استخدام دون تضيع أي قدر ولو ضئيل من فاعليتها.

ثانيا: تنمية وعى المرأة الاقتصادي:

هو إدراك المرأة لكيفية رفع مستوى الأسرة الأقتصادي عن طريق زيادة دخل الأسرة من خلال ترشيد الاستهلاك الأسرى والقيام ببعض الصناعات المنزلية والاستفادة منها ماديا،وبكون الأسرة منتجة أكثر منها مستهلكة.

أ ـــ ترشيد الاستهلاك والتنمية:

نعنى بترشيد الاستهلاك هو حسن استغلال موارد الأسرة المتاحة أو الاستغلال الأمثل لموارد الأسرة المتاحة، وذلك بعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها بقدر الإمكان، عدم الإسراف في أي شيء يتصل بالمأكل والمسكن ومحتوياته، والعمل علي بذل الجهود لتقليل الفاقد بقدر المستطاع وعدم الاستهانة به مهما كان ضئيلا، فالترشيد الاستهلاكي

ليس معناه تقليل الاستهلاك أو الخدمة أو الاستغناء عن الضروريات أو تقليلها عن اللازم.

على ذلك فالاقتصاد المنزلي بمجالاته وإسهاماته في التنمية المجتمعية يراعي توجيه المستهلك وإمداده بالمعلومات التي تمكنه من أن تشترى بحكمه ويحصل على أكبر منفعة من دخله، وتدريبه علي التفكير والتخطيط السليم لأنواع الاستهلاك المختلفة ومساعدته علي تحديد الاحتياجات الفعلية له ولأسرته ، كما يهتم بتنمية الاتجاهات السليمة نحو الاستهلاك فيما يتعلق بالكمية والسعر والبدائل للسلع المختلفة. أي أنه استخدام الموارد المتاحة لتحقيق أكبر إشباع ممكن ، كما انه أسلوب عمل تتخذه الأسرة بغرض الاستغلال الأمثل لمواردها المتاحة في مواقف الاختيار والشراء والإعداد والصيانة، سواء كانت هذه الموارد مرتبطة بالغذاء والملبس، والأدوات والأجهزة المنزلية، الماء والكهرباء، الأدوية وذلك بهدف الانتفاع بها بأقصى درجة ممكنة وعدم الإسراف فيها بتقليل الفاقد بقدر الإمكان، توعية المستهلك في جميع مجالات الإنفاق والاستهلاك وتبصيره بحاجاته الضرورية بالاستخدام الأمثل للموارد لإشباع هذه الحاجات.

إن ترشيد الاستهلاك يعتبر من أهم أهداف المجتمع المصري في الآونة الأخيرة نظراً للظروف الاقتصادية التي يمر بها وتعمل الدولة جاهدة علي ترشيد استهلاك المواطنين بحثهم علي تنظيم الاستهلاك الفردي والأسرى والقومي حتى يمكن أن توجه بنود الميزانية التوجيه السليم نحو توازن ميزان المدفوعات المحلى علي جميع المستويات وتصدير الفائض ، هذا الاتجاه يحول الجزء الأكبر من ميزانية الدولة إلى مشروعات التنمية التي له أولوية خاصة على سائر الأهداف ،وتحسين ومضاعفة الإنتاج لأن الأسرة المصرية

علي مدار العشرين سنة الماضية أصبحت وحده مستهلكه وليست منتجه وتضاعف أرقام الاستهلاك دليل علي التقدم الاقتصادي وارتفاع مستوى معيشة الشعب، إلا أن هذه الزيادة يجب ألا تكون معوقه لتنفيذ خطط التنمية الاقتصادية حيث يشكل الإسراف في الاستهلاك في جوانبه العديدة قيوداً كثيرة علي النمو الاقتصادي .

هو ضرورة تحتمها مرحلة التنمية التي تمر بها البلاد حتى يتحقق التوازن بين الموارد والإمكانيات المتاحة من جانب وحاجات المستهلكين ورغباتهم من جانب آخر، ولا نعنى بترشيد الاستهلاك عدم إشباع الأسره لاحتياجاتها الأساسية بل أن الأمر علي العكس من ذلك فإن ترشيد الاستهلاك يساعد علي أن توفر الأسرة لأفرادها الحد الأدنى من السلع والخدمات الضرورية لبنائها والاستمرار في الحياة والتمتع بالصحة الجسدية والعقلية والنفسية من أجل الانتفاع بالموارد المتاحة للدولة والوصول إلى أقصى حد ممكن لأن كل توفير وادخار في موارد الدولة من شأنه أن يسرع بالتقدم والرخاء .

ب ـ مفهوم الأسر المنتجة (الصناعات المنزلية):

هي تلك الصناعات التي تعتمد في إنتاجها علي العمل اليدوي أساسا مع الاستعانة ببعض العدد اليدوية والآلات البسيطة ، ويشتغل بها العامل لحسابه أو لحساب الغير ، ويمثل عائد هذا العمل النسبة الكبرى من عوائد عناصر الإنتاج التي تشترك في العملية الإنتاجية والصناعات البيئية والمنزلية هي مدخل مشروعات الأسر المنتجة لتحقيق أهدافها الاقتصادية .

كما تعرفه اللائحة الأولي **للأسر المنتجة** أنها "مشروع اجتماعي ذو صبغة اقتصادية يهدف إلى استثمار جهود الأسرة في تحويل المنزل إلى وحده إنتاجية صغيرة تعين علي زيادة الدخل الشهري للأسرة وشغل أوقات الفراغ،

وذكرت اللائحة أنه أي مشروع اجتماعي يتحقق بتنمية الموارد الاقتصادية للأسرة عن طريق استغلال الطاقات وأوقات فراغ أفرادها بأشتغالهم بالصناعات البيئية والمنزلية والتجارية البسيطة.

وبذلك تتفق التعريفات السابقة في الإطار العام حيث تهدف جميعا إلى استثمار جهود الأسرة أو تنمية مواردها البشرية ويعتبر مشروع الأسر المنتجة أسلوب للتنمية المتكاملة بتحويل الأسرة إلى وحده إنتاجية لبناء مجتمع من المنتجين وبالتالي الرفع من مستوي الأسرة الاقتصادي وتحقيق أعلي مستوي للاقتصاد القومي وتحقيق التنمية الشاملة للمجتمع المصري

والصناعات البيئية والمنزلية هي مدخل المشروعات الأسر المنتجة لتحقيق أهدافها الاقتصادية .

أهداف الأسر المنتجة :

إن الهدف الأساسي لمشروع الأسر المنتجة هو استثمار جهود الأسرة وتنمية مواردها البشرية وتحويل المنزل إلى وحدة إنتاج صغيرة بهدف زيادة الدخل وشغل أوقات الفراغ وبهذه السياسة التي وضعتها وزارة الشئون الاجتماعية تستطيع مشروعات الأسر المنتجة أن تؤدي دوراً فعالاً في تنمية الاقتصاد القومي المصري، باعتبارها ركيزة هامة ومؤثرة في تحقيق أهداف وزيادة الإنتاج وبالتالي يمكن تصدير منتجات هذه الأسر مما يساعد علي توفير مزيد من العملات التي قد تستخدم في استيراد حاجة هذه الأسر من الآلات والعدد اللازمة للإنتاج وذلك للنهوض بمستواها .

وبناء علي ما تقدم يتضح لنا أهمية الأسر المنتجة في الاقتصاد القومي وبالتالي أهمية وعي المرأة بالصناعات المنزلية التي يمكن من خلالها

الإسهام في زيادة دخل الأسـرة وبالتـالي زيـادة الـدخل القـومي ومـن ثم والاقتصاد القومي.

ج ـ مفهوم الصناعات البيئية:

الصناعات البيئية هي مجموعة من الحرف تقوم أساساً علي الجهد البشرى والمهارات الفردية المتوارثة ويتم فيها تحويـل بعـض الخامـات المحليـة المتوفرة في البيئية أو بقايا التصنيع إلى سلع صالحة لإشباع متطلبات الحياة اليومية وتنتشر الـصناعات البيئيـة فـي المنـاطق الحـضرية والريفيـة والصحراوية الساحلية وفي الغالب تحمل منتجاتها طابع البيئة المحلية .

وتضم الصناعات البيئية ثلاث أنواع من الصناعات الفرعية هي:

١- **الصناعات الحرفية الفنية:** التي ترتبط أساساً بالمناطق الحضرية وتعتمد علي المهارات الفردية والخبرة الفنية.

٢- **الصناعات الريفية:** التي تقوم باستغلال الموارد البيئية الريفية من مـواد خام وأيدي عاملة.

٣- **الصناعات المنزليـة:** وهي تلك الصناعات اليدوية التي يقوم بها أعضاء العائلة في منازلهم وهي في الغالب وظيفة ثانوية لهم . ومن أمثلة هـذه الصناعات البيئية المنزلية، صناعة النسيج والسجاد والكلـيم والتفـصيل والخياطة والتريكو وأشغال الإبرة والصناعات الغذائية .

من الجدير بالذكر أن **نوضح معوقات التنمية:**

(أ) انتشار الأمية وانخفاض مستوى التعليم، لاشك أن الأمية وانخفاض مستوى التعليم في المجتمع، تُعد بحق إحدى معوقـات التنميـة وذلـك **للأسباب الآتية:**

١- أن الشخص الأمي يفشل في إدراك أهمية التنمية في مجتمعه ومتطلباتها المختلفة وبالتالي دورها في مقاومة التخلف.

٢- أن عدم الإقبال علي التعليم الفني والمهني يؤدى إلـــى نقــص طاقـــات المتخصـــصين فــــي المجـــال التـــصنيعي وهـــو أحـــد الأعمـــدة الأساسية في التنمية.

٣- يرتبط التعليم بالمستوى الصحي فكلما ارتفعت نسبة الأمية في المجتمع كلما انخفض المستوى الصحي، ومما لاشك فيه أن الفرد الأمي لا يعي التدابير والمبادئ الصحية مما يسهل انتشار الأمراض ومن ثم ارتفـــاع معدل الوفيات وهو ما يجعل الدولة توجه جزءاً من ميزانيتها للقــضاء علي الأوبئة والأمراض وعلاج المواطن ، وهذه المـــوارد كـــان مـــن الممكن تخصيصها لاستمارات ضخمة تدفع التنمية قدراً للأمام.

(ب) انخفاض المستوى الصحي مع سوء التغذية بالمجتمع وانتــشار الأمراض المستوطنة بين الأفراد.

ثالثا: دور الاقتصاد المنزلي في التنمية المجتمعية:

بناءا على كل ما سبق من نتائج دراسات في هذا المجال فـــإن للاقتــصاد المنزلي بمجالاته المتعددة دور فاعل في دفع عجلة التنمية المجتمعية فهـــو يحقق التنمية على المستوى القومي من خلال حث وتدريب المـــرأة لتنميـــة وعيها الاقتصادي والاجتماعي ، فالعلاقة بين المرأة والتنمية تُعد مـــن أهـــم القضايا المعاصرة في المجتمعات النامية بصفة عامة، وفي الوطن العربـــي علي وجه الخصوص من حيث انعكاساتها، ومداها واتجاهاتهـــا المتبادلـــة، فالمرأة تُعد من أهم أطراف المجتمع المؤثرة في جهود التنمية مـــن خـــلال مسئوليتها الرئيسية داخل وخارج الأسرة ، كما تعتبر التنمية الاقتصادية هدفاً

أساسياً تسعى إلى تحقيقه كثير من دول العالم لأنها عملية يزيد من خلالها الدخل القومي للدولة خلال فترة زمنية معينة.

وتُعد المرأة أحد المداخل الهامة في التنمية حيث تشير البيانات الإحصائية إلى إجمال عدد الإناث حسب توقعات تعداد جمهورية مصر العربية لعام ١٩٩٦ م وهو ٢٨,٢٣٧ مليون نسمة بنسبة ٤٩% من جملة تعداد السكان مقتربة بذلك من نصف سكان الجمهورية (الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء ،٢٠٠١) وتمثل هذه النسبة رصيداً ضخما من القوى البشرية التي لو أحسن استثمارها يمكن أن تلعب دورا حيويا ومؤثرا للغاية في رفع معدلات التنمية الاجتماعية والاقتصادية حيث أكدت معظم الدراسات علي أن الجهود التي تبذلها الدولة بخطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية لإيجاد التوازن بين الموارد المتاحة والاحتياجات المتزايدة علي المستوى القومي لا تجنى ثمارها إلا برفع مستوى الوعي التخطيطي السليم لدى ربة الأسرة بصفة خاصة لوصفها المسئولية عن اتخاذ القرارات المتاحة لتخطيط موارد الأسرة .

لذلك فإن **خطط التنمية القومية** تركز علي الأسرة علي أساس أنها الوحدة الاقتصادية والاجتماعية الأساسية، ولا سبيل إلى تنميتها ما لم يصاحبها تنمية لربة الأسرة. والمرأة يقع عليها العبء الأكبر في نجاح الأسرة وتوفير أسباب السعادة لها ويتم ذلك عن طريق التخطيط الاقتصادي السليم حيث أكدت الإحصائيات علي أن حوالي ٨٥% من الدخل القومي لأي دولة يمر في أيدي ربات البيوت ويصرف بمعرفتهن وغالبا ما يكون للمرأة التأثير الأكبر في تخطيط الاستهلاك العائلي وتحديد حجمه وبرمجته الزمنية . حيث نجد أن المرأة هي صمام الأمن الاقتصادي لأسرتها وتعمل على صيانة الأمن من خلال الادخار العائلي الذي يتحول بعد ذلك إلى استثمار عندما تتوافر

الفرص وهذا الدور الاقتصادي المركب للمرأة يجتمع ويتراكم ليجعل من المرأة أكبر القوى في التنمية سواء بترشيد الاستهلاك أو زيادة المدخرات .

المرأة تلعب أيضا دوراً هاما وأساسيا في التنمية بطريقة غير مباشرة حيث تقوم بالكثير من الأعمال سواء داخل أو خارج المنزل فيقع علي عاتقها مسئولية تنشئة الأبناء وتربيتهم وتكوين شخصا يتهم والاعتناء بحالتهم الصحية والغذائية ، ومن خلال وعيها بكيفية تغذية أفراد أسرتها ، حيث أثبتت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين الغذاء والصحة وكذلك بين الغذاء وإنتاجية الفرد فكلما حصل الفرد علي احتياجاته الغذائية تحسنت صحته العامة وزادت قدرته الإنتاجية وهى بذلك تساعد في خلق أجيال سليمة بدنيا وعقلياً وما يترتب علي ذلك من أثار اقتصادية واجتماعية وسياسية علي المستوي القومي فلا يخفى علي أحد ما تتكبده الدولة من نفقات حالة مواجهتها لجيل مريض ، بأعداد متزايدة من الأطباء والمستشفيات بمستلزماتها من آسره ودواء إلى غير ذلك هذا من جانب وفي الجانب الآخر تمثل الخسارة فيما تفقده الدولة من عائد كان يمكن الحصول عليه لو أن هذا الجيل من الأصحاء عندها كان لابد أن توفر ما عليها أن تتحمله وأن تجني ما تتطلع إليه من عائد يزيد كله في نهاية الأمر في ثروتها القومية ، وهذا ما أكدته الدراسات بأن الوعي الصحي يعود بدوره الفعال علي زيادة الإنتاج وتنمية المجتمع.

ولأن المرأة هي المسئولة الأولى عن اختيار وشراء مستلزمات الأسرة من الملابس والمنسوجات لذا يجب أن يكون لديها الوعي الكافي لاختيار هذه الملابس والمنسوجات من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية لأن الملابس لها تأثير كبير علي الصحة.

بالإضافة إلى ذلك فإن وعي المرأة التعليمي له دور كبير في النهوض بالمستوى التعليمي لأفراد الأسرة ومن ثم بالمجتمع فقد وجد بأن هناك علاقة بين التعليم والدخل القومي فقد وجد أن متوسط دخل الفرد من التعليم طول الحياة يقدر بحوالي ١٨٢ ألف دولار لمن أنهى التعليم الابتدائي ، ٣٥٨ ألف دولار لمن أنهى التعليم الثانوي ، ٤٣٥ ألف دولار لمن أنهى التعليم الجامعي.

طرحت قضية التنمية نفسها على شعوب العالم الثالث ومنهم مصر ، وكان الاختبار الحقيقي للشعوب يكمن في مقدرتها على تخليص اقتصادياتها من التبعية لغيرها وتحقيق معدلات سريعة للتنمية في أقصر وقت وبأقل تكلفة ممكنة ، لذا كان الهدف الرئيسي لأي دولة هو البحث عن الوسائل التي يمكنها أن تحقق التنمية من خلالها ، **فالتنمية لها عدة مقومات لتحقيقها هي** رأس المال ، والموارد الطبيعية ، والموارد البشرية، والتنظيم ، وأهدافها المتعددة منها الاقتصادي والاجتماعي اللذان تسعى التنمية من خلال تحقيقهما إلى خلق المجتمع العصري المتقدم ذو الاقتصاد الديناميكي المتطور .

فالغالبية العظمى من البلاد النامية تفتقر إلى الإمكانات المالية ، لذا كان عليها أن تعتمد في الدرجة الأولى على تنمية مواردها البشرية بحفز أعضاء مجتمعاتها على المساهمة بنشاطهم بطريقة فعالة في شئون مجتمعهم من خلال برامج تعليمية منظمة من أجل إحداث تغيرات في المعرفة والمهارات والاهتمامات وقيم الجماعة ، ويُعد تدريب المرأة على المعارف والقدرات الإدارية عصب التنمية الاجتماعية والاقتصادية مما ينعكس إيجابيا على رفع مستويات أفراد الأسرة التعليمية والاقتصادية الأمر الذي يؤثر على حسن التوافق مع الظروف المحيطة .

تأكيدا على ذلك ما أوصت به نتائج الدراسات بأن لا يجب الفصل بين التنمية البشرية ، المادية لأنهما وجهان لعملة واحدة ، وإذا أهمل جانب منها انعكس بصورة سلبية على الجانب الأخر، وقد أكد علماء الاقتصاد المنزلي على دور الخدمات المجتمعية حيال ذلك وأشاروا إلى الدور الفعال نحو تنمية وعي الأسرة للتخطيط الجيد لإيجاد الحلول الملائمة لحماية الأسرة والمجتمع من الانهيار ، فمشاركة أفراد المجتمع بكل فئاته وهو ما سمى بالنشاط الأهلي وهو مبدأ رئيسي في عملية التنمية فالأهالي هم الأكثر قدرة على إصلاح مجتمعهم.

تزايد اقتناع القائمين على عملية التنمية ، في كافة البلدان حيث يصعب المضي قدما في برامج التنمية بدون مساهمة فعاله واقتناع حقيقي من جانب الأفراد ، وغرس روح الإحساس بالمسئولية الجماعية والإخلاص في العمل ، لذا كان لابد أن تنظم الدول لأفرادها تدريبات كافية ومناسبة كي تزيد من قدراتهم الإدارية والتنفيذية لأداء ما يوكل إليهم من أدوار في عملية التنمية بشكل مناسب وبما يتفق وإمكاناتهم، لذا كان لزاما على الدول التي تريد أن تسير في ركب التقدم أن تضع برامج تنموية محلية تعتمد على إستراتيجية الاعتماد على الذات والتعبئة الكاملة لقدراتها وإعادة توجيه الجهود التنموية نحو تلبية الاحتياجات الأساسية لأعضاء المجتمع .

فتنمية المجتمع ما هي إلا انبثاق ونمو لكل الإمكانيات والطاقات الكامنة في كيان معين بشكل كامل ومتوازن سواء كان هذا الكيان هو الفرد أو الجماعة أو المجتمع بأثره ، وعلى ذلك فتنمية المجتمع هي مجموعة العمليات التي يمكن من خلالها تضافر جهود الأهالي وجهود الهيئات الحكومية لتحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للمجتمعات وإدماجها في حياة الأمة بأكملها لكي تساهم مساهمة فعاله في التقدم على

المستوى القومي لذا فقد أنشئت العديد من الدول النامية ومنها مصر جمعيات عديدة هدفها تحقيق التنمية للمجتمع بكافة قطاعا ته الريفي منها والحضري فأنشأت جمعيات تنمية المجتمع وهى أحد الجمعيات الأهلية التي تهدف إلى رفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمجتمعات المحلية واستثارة طاقات وقدرات هذه المجتمعات لحل مشكلاتها ومكافحة الأمية بها لخلق وعى عام يكشف عن المشاكل وييسر للمواطنين كيفية تنمية قدراتهم المختلفة ، وجمعيات تنمية المجتمع تتشكل من جمعية تأسيسية يحضرها جميع المواطنين الراغبين في التعاون معا لتحقيق أغراض الجمعية ويتم انتخاب مجلس إدارة لها من خلال الجمعية التأسيسية ثم إشهارها بمديرية الشئون الاجتماعية التابعة لها بعد تحديد مقرها لتبدأ ممارسة عملها ، وتعتمد مالية الجمعية على اشتراكات الأعضاء وتبرعات وهبات وإعانات من الشئون الاجتماعية بالإضافة إلى إسهامات المواطنين في تنفيذ المشروعات ، أو إعانات المجالس والأجهزة المحلية

لقد أكد دور الاقتصاد المنزلي بمجالاته المختلفة على ضرورة التخطيط الجيد لمواجهه مشكلات الأسرة من خلال مؤسسات رعاية الأسرة بالدولة من أهمها جمعيات تنمية المجتمع والتي أثبتت فعالياتها بالنسبة لأهمية تخطيط وتنظيم أنشطة متعددة خاصة بالنسبة للنشاط الاقتصادي الذي يشتمل على التوعية الأسرية فيما يتعلق بتنظيم ميزانية الأسرة لزيادة الدخل من خلال تدريب أفراد الأسرة على الصناعات البيئية والنهوض الاقتصادي بالمجتمع بواسطة مراكز التدريب المختلفة ، والنشاط الثقافي والذي يتضمن إنشاء دور الحضانة لتنشئة الأطفال قبل سن الإلزام والمساهمة في محو ألاميه وبرامج الإرشاد والتوعية وإنشاء المكتبات والاحتفال بالمناسبات العامة وتنظيم الرحلات والمعسكرات وحملات التوعية الثقافية ، والنشاط الصحي

والعمراني ويشمل على الرعاية الصحية والبيئية لأفراد المجتمع ويتضمن الجانب الوقائي والعلاجي بالإضافة إلى صيانة وترميم المباني وتركيب حنفيات الحريق وإصلاح مداخل القرية والمدينة والتدريب على الوقاية من الكوارث الطبيعية ، **النشاط الاجتماعي** والديني وهو من أهم أنشطة جمعيات تنمية المجتمع حيث يتضمن دراسة المشكلات الأسرية في الريف والمدينة ومواجهتها بخدمات مناسبة ونجاح برامج تنمية المجتمع يتوقف **على عدة مبادئ :**

١- أن تحدد المؤسسة أهدافها وترسم الطريق للوصول إليها .

٢- أن يصمم البناء التنظيمي وتفريعاته ليقابل احتياجات البيئة الفعلية .

٣- التأكيد على زيادة نسبة التمثيل النسائي في الأنشطة المقترحة وتعظيم انتفاعها من المشروعات المزمع القيام بها .

٤- أن تسعى إلى توفير التوافق الاجتماعي مع أفراد المجتمع .

٥- أن تعمل على زيادة فاعلية اندماج الأفراد للعمل من خلال اللوائح التنظيمية لها .

٦- أن يكون إنشاء هذه الجمعيات من أجل مواجهة حاجات أساسية في المجتمع.

٧- أن تتميز الجمعية بالحساسية الفائقة باحتياجات البيئة وكيفية التجاوب مع هذه الاحتياجات.

٨- أن تسمح نظمها بالانفتاح على المجتمع والتغلغل فيه.

٩- أن يتوافر لهذه الجمعيات الإدارة السليمة وتحديد الاختصاصات والسلطات والمسئوليات.

١٠- توفير المساعدات الحكومية والتوسع فيها كما ونوعا فالحكومة سند وشريك.

مما سبق يتبين أهمية جمعيات تنمية المجتمع كمحور أساسي لتحقيق التنمية في المجتمع من خلال إحداث تغيرات مقصودة مخططة تستهدف المرأة من خلال التكامل بين الجهود الحكومية والأهلية واستغلال إمكانيات وموارد البيئة في إطار رغبات واحتياجات الأهالي ، وتلك المؤسسات تستقى منها المرأة معلوماتها ومهاراتها وخبراتها المختلفة لكي يمكنها أداره شئون أسرتها بكفاءة . فالمرأة تمثل أكثر من نصف المجتمع المصري وفقا لآخر إحصائيات ٢٠٠١ كما سبق الإشارة سابقا ، ومع شدة احتياج المرأة الحضرية لمثل هذه التوعية لتنمية قدراتها فأن المرأة الريفية تكون أكثر احتياجاً نظرا لضعف وعيها بكل ما حولها بالأضافه إلى انتشار الأمية بين النساء الريفيات مقارنتا بالحضريات . ولكن نظرا لأن موقع جمعيات تنمية المجتمع أساسي في بعض القرى الأم أو في المراكز التابعة لها بعض القرى فأنها تعتبر دائما هي المصدر الرئيسي التي تستقى منه المرأة استر شادتها المختلفة في كافة المجالات من خلال التدريب الكافي والمتميز من قبلّ المتخصصين لتنمية قدراتهن الإدارية لكي يُدرن شئون أسر هن على أكمل وجه في كافة المواقف الحياتية .

رابعا : الاقتصاد المنزلي ومجالات العمل:

دور خريجات الاقتصاد المنزلي في تنمية المجتمع:

الفرص الوظيفية المتاحة التي توفرها الدولة لخريجات الاقتصاد المنزلي تسمح لهن بالنهوض بمستوى الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع الأمر الذي ينعكس ايجابيا على تقدم المجتمع .

سوف نتطرق إلى استعراض مجالات فرص التوظيف وفقا للتخصصات المتعددة للاقتصاد المنزلي للعمل بمؤسسات الدولة :

أولا : تخصص الاقتصاد المنزلي التربوي:

- العمل كمعلمة بمراحل التعليم العام بوزارة التربية والتعليم للبنات للمرحلتين المتوسطة والثانوية .
- العمل في مراكز الرعاية الأسرية .
- العمل في مراكز الأبحاث التربوية .
- العمل في مراكز تطور وتقييم مناهج الاقتصاد المنزلي .
- العمل في الإدارة التربوية والتوجيه التربوي.
- العمل في مراكز التدريب التربوي التابعة لوزارة التربية والتعليم.

مواصلة الدراسات العليا ومن ثم الانضمام إلى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة .أو كمعلمة اقتصاد منزلي بالتعليم العام، معيدة بالقسم، التدريس بمعاهد التدريب والتأهيل المهني.

ثانيا : تخصص الغذاء والتغذية:

أخصائية تغذية في المستشفيات والمؤسسات النسائية التي تحتاج إلى الخبرة مثل :

* المدارس ودور الحضانة.
- معلمة لمادة الاقتصاد المنزلي بمراحل التعليم العام.
- محررة صحفية في مجال الغذاء.
- مراكز التأهيل ورعاية المسنين.
- أقسام الرعاية الصحية في وزارة الصحة .
- شركات إنتاج وتصنيع المواد الغذائية (في مجال تقويم ومراقبة الجودة للمنتجات والمواد الخام).

ثالثا : تخصص الملابس والنسيج

تعتمد الخطة الدراسية للقسم الملابس والنسيج على تأهيل الطالبة لكي تصبح الخريجة متخصصة في مجالات الملابس والنسيج وصناعة الملابس الجاهزة، معيدة بالقسم.

- مدرسة لمواد الملابس والنسيج في مراحل التعليم العام المختلفة.
- إدارة المشروعات الصغيرة في صناعة الملابس.
- فنية في قسم الملابس والنسيج.
- موظفة في مجالات الإعلام المختلفة .
- وخدمة المجتمع في مجال التخصص.
- مصممة أزياء.

رابعا : تخصص إدارة المنزل والمؤسسات:

مجالات العمل لخريجي القسم من الجنسين ينحصر فيا يلي:

أولا : المؤسسات الاجتماعية والصحية

* أخصائي في مجال الخدمة العامة لإعطاء وعي أسري واقتصادي وبيئي .
* كذلك في مجال ترشيد المستهلك من خلال الجمعيات النسائية الخيرية وجمعيات حماية المستهلك.

تقديم الخدمات التنموية الإرشادية الأسرية في الجهات التالية:-

(١) **وزارة التضامن الاجتماعي-**

أ- قسم الأسرة والطفولة ورعاية الإحداث ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة ورعاية كبار السن.

ب-المراكز الاجتماعية والغذائية.

ج- قسم البحوث.

(٢) **المجلس القومي للمرأة** -البحوث وقوافل التنمية البشرية.

(٣) المجلس القومي **للأمومة والطفولة.**

(٤) **الجمعيات النسائية.**

(٥) **وزارة الصحة** – قسم التوعية الصحية بالمستشفيات الحكومية والخاصة ومراكز رعاية الأمومة والطفولة.

(٦) جمعيات حماية المستهلك.

(٧) جمعيات خدمة المجتمع المدني.

(٨) مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية.

(٩) دور المسنات والمسنين .

(١٠) دور المعاقين ... الخ .

(١١) تصميم وتنسيق بيئة المسكن.

(١٢) مُدرسة لمواد الاقتصاد المنزلي في مرحلة التعليم الإعدادي والثانوي .

(١٣) مشرفة إعاشة في السكن الداخلي للطالبات والمؤسسات.

ثانيا : المؤسسات الإعلامية

- معدة برامج المرأة بالإذاعة والتلفزيون المتعلقة بمجالات الاقتصاد المنزلي بصفة عامة وما يخص المسكن بصفة خاصة من الناحية الجمالية والنفعية . وكذلك للعمل كمعدات لبرامج المرأة والأسرة والطفولة في كافة وسائل الإعلام المقروءة والمرئية .

ثالثا : المؤسسات البحثية

للعمل كباحثات في مجال اقتصاديات الأسرة وفق أحدث أساليب البحث العلمي والوقوف على احتياجات الأسرة في المجتمع المصري.

رابعا : المشروعات الخاصة

مثل:

- إقامة دور الحضانة.
- نواد الطفل.
- نواد ودور رعاية كبار السن.
- صناعات بيئية.
- صناعات غذائية.
- مكاتب لتوجيه الاستشارات الأسرية.
- جمعيات أهلية وجمعيات الأسر المنتجة.

الخدمات التي يقدمها قسم إدارة المنزل والمؤسسات بالكلية لخدمة المجتمع:

(١) دار حضانة للرضع .

(٢) وحدة الديكور.

(٣) مكتب للاستشارات الأسرية.

(٤) وحدة رعاية الطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع

أولا: المراجع العربية

إبراهيم احمد محمد عطية (١٩٩٥) : المعاملة الو الدية للأبناء وعلاقتها بمستوى الطموح ، دراسة مقارنة بين تلاميذ المرحلة الإعدادية ، ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

إحصاءات المجلس القومي للمرأة (٢٠٠١): "المرأة المصرية ...والخطة القومية " المؤتمر الثاني للمجلس القـومي، مركـز القاهرة الدولي للمؤتمرات ١٣ ــ١٥ مارس .

إيزيس عاذر نوار (١٩٨٦): الغذاء و التغذية . دار المطبوعات الجديـدة للنشر، الإسكندرية .

إيزيس نوار وسهير نور ومنى بركات (١٩٩٢): الاقتصاد الاسـتهلاكي الأسري، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.

إيناس ماهر (١٩٩٩) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الاستهلاكي لدى الأطفال ، رسالة ماجستير " غير منشورة " ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان .

التقرير الدوري الأول لمصر أمام لجنة حقــوق الطفــل بــالأمم المتحــدة (١٩٩٨): المجلــــس القــــومي للطفولـــــة والأمومة، القاهرة .

السيد عبد النبــي (٢٠٠٤): الأنشطة التربوية للأطفال ذوي الاحتياجــات الخاصة، مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة،.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (١٩٩٦) : بحث الدخل والأنفاق والاستهلاك ــ المكتب الفني ، النتــائج الأوليــة ، تنمية الأنفاق والاستهلاك.

جعفر صادق(٢٠٠٤): أسس التغذية الصحية ، دار مجد لأوي ،الأردن ط١.

حامد عبد العزيز الفقى(١٩٧٧) : دراسات في سيكولوجية النمو، قرطاسية العتيقي، الكويت.

رحاب السيد قمباز (٢٠٠٦) : " مدى فاعلية برنامج معد للنهوض بالوعي الاستهلاكي لــدى المتزوجــات حــديثاً " رســالة

ماجـــستير ، كليـــة الاقتـــصاد المنزلـــي ، جامعة المنوفية.

رفيدة حسين ،خالد على المدني (١٩٩٣): التغذية خلال مراحل العمــر ، دار المدني ، السعودية .

زغلول مهران وعادل عين شوكة (١٩٨٩): الإسعافات الأوليــة . مركــز الأهرام للترجمة والنشر .

سامي السيد وعزة رضوان (١٩٩٨): مبادئ الاقتصاد ، كليــة الاقتــصاد والعلوم السياسية، جامعة القاهرة.

سامية محمد فهمي (١٩٩٠) : " المــرأة فــي التنميــة " دار المعرفــة الجامعية ، الإسكندرية .

سعيد حسني (٢٠٠١) : الإعاقة العقلية ، دار الثقافــة للنــشر والتوزيــع، الأردن ، ط١ .

سماح محمد سعيد طه مشرف(٢٠٠٠): السلوك الشرائي للمرأة المــصرية وأثره على اختيار الاستراتجيات التسويقية المناسبة للسلع الاستهلاكية-رسالة ماجستير غير منشورة –

قسم إدارة منزل ومؤسسات لأسرة والطفولة–كلية الاقتصاد المنزلي –جامعة حلوان.

شريف كف الغزال (٢٠٠٢) :الجنين ونشأة الإنسان بين العلم والقرآن ، بريطانيا .

صفية عبد العزيز ساروخ (٢٠٠٦): أسس الجودة في الملابس والمفروشات ، كلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية.

طارق محمد عبد الرحمن (١٩٩٠): التغذية الصحيحة من الطفولة إلى الشيخوخة . دار الندوة . جمهورية مصر العربية .

عائشة مصطفى المنياوي (١٩٩٨): سلوك المستهلك المفاهيم والاستراتيجيات ، مكتبة عين شمس، الطبعة الثانية ، القاهرة.

عبد الرحمن مصيقر(٢٠٠١): التغذية في الصحة والمرض ، دار القلم ،الإمارات .

عبد الفتاح عبد الرحمن عبد المجيد (١٩٩٧): أصول علم الاقتصاد رؤية إسلامية – الكتاب الثاني(التحليل الاقتصادي الكلي)– كلية التجارة – جامعة المنصورة.

عدلي على أبو طاحون (١٩٩٦) : الدور المتغير للمرأة في بعض المجتمعات الجديدة في ظل سياسة تحرير الزراعة ، المؤتمر المصري للاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية ٢٤–٢٥مارس.

علية محمود عبد الهادى (١٩٨٦) : حركة الإنسان وعلاقتها بالتصميم الداخلي للمسكن المعاصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان.

علية محمود عبد الهادى (١٩٨٦) : حركة الإنسان وعلاقتها بالتصميم الداخلى للمسكن المعاصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان.

فارس متري ضاهر (١٩٩٩) : ديكور المنزل، بيروت : دار القلم، لبنان.

فاروق محمد العامري (١٩٩٦) : صيانة وإصلاح الأجهزة المنزلية – الجزء الثاني – مركز ناصر للدراسات الإلكترونية

كوثر حسين كوجك (١٩٨٤) : المرجع في التربية الأسرية ـــ عالم الكتب ـــ الطبعة الأولى .

ليلى الخضري و مواهب عبـــاد (١٩٨٦) : رعاية الأم و الطفل في مراحل الحياة المختلفة . جدة . مكتبة السوداني للتوزيع .

لينة بسام شبارو (١٩٩٥) :. دليل المولود الجديد، بيروت، لبنان الـــدار العربية للعلوم.

ماجدة السيد (٢٠٠٠): تعليم الأطفال المتخلفين عقليـــا،دار صـــفاء للنـــشر والتوزيع،الأردن،ط١،م.

مجدي عبد الكريم حبيب(١٩٩٧): سيكولوجية صنع القرار، ط(١)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

محمد أحمد خليل الحمزاوى(١٩٩٢): التخطيط لمواجهة مشكلات جمعيات تنمية المجتمع المحلى ، دراســـة مطبقـــة علـــى جمعيات تنمية المجتمع المحلى ، محافظـــة كفـــر الشيخ ، رسالة دكتوراه ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .

محمد سعيد عبد الفتـــاح (١٩٨٤): الإدارة العامـــة، المكتـــب المـــصري الحديث، الطبعة الثانية، الإسكندرية ·

محمد عمر الطنوبى ، الصادق سعيد (١٩٩٧) : أساسيات تخطـــيط وتنفيـــذ وتقويم البرامج الإرشـــادية ، منـــشورات جامعـــة المختار ، البيضاء ، ليبيا.

محمد ياسر شبل(١٩٨٨) : المعوقات الثقافية للتنميـــة الريفيـــة – دراســـة ميدانية في قرية مصرية " رسالة ماجستير ، كليـــة الآداب جامعة طنطا .

مركز التعريب و البرمجة و لينة بسام شبارو (١٩٩٥) : دليـــل المولـــود الجديد ، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان .

مصطفى الديوانى (١٩٨٤) : حياة الطفل في الصحة و المرض في المنزل و المدرسة .الطبعة الحادية عـــشر . دار الـــشباب لطباعة، القاهرة.

ممدوحة سلامة (١٩٩٠) : علاقة الأسرة بالاعتمادية والعدوانية لدى الأطفال ، مجلة علم النفس ، العدد الرابع عشر ، الهيئة المصرية العامة الكتاب ، القاهرة .

نادر أحمد أبو شيحه (١٩٩١) : إدارة الوقت ، دار مجد لأوى للنشر عمان، الأردن.

نجيب ليوس (٢٠٠٠): نصائح أثناء الولادة ، عمان ، الأردن .

نظيرة نقولا، بهية عثمان (١٩٧٢): إدارة المنزل (النظري والعلمي) – مكتبة النهضة المصرية – القاهرة.

نعمة مصطفى رقبان (١٩٨٨) : دراسة مقارنة لمشكلات الفتيات المراهقات بين ريف البحيرة و حضر الإسكندرية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الزراعة . جامعة الإسكندرية.

نعمة مصطفي رقبان (١٩٩٩): دراسة وعي الأمهات العاملات لإشراك أطفالهن في أداء الأعمال الحياتية اليومية وتأثيره علي تحمل الطفل للمسئولية المنزلية:بحث منشور بمجلة بحوث الاقتصاد المنزلي– جامعة المنوفية– مجلد٩–العدد(١) يناير .

نعمة مصطفي رقبان (٢٠٠٠) : صحة عامة ــ دار الحسين للطبع والنشر، شبين الكوم ، المنوفية .

نعمة مصطفى رقبان (٢٠٠٠) : فاعلية الرعاية المؤسسية لكبار السن وأثرها علي توافقهم النفسي – مؤتمر العمل التطوعي والأمن في الوطن العربي مركز الدراسات والبحوث بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية المملكة العربية السعودية الرياض .

نعمة مصطفي رقبان (٢٠٠٠): إدارة الأعمال المنزلية ، دار الحسيني للطبع والنشر شبين الكوم ، المنوفية .

نعمة مصطفي رقبان(٢٠٠٤): نمو و رعاية الطفل بين النظرية و التطبيق – مكتبة بستان المعرفة ــ كفر الدوار ــ البحيرة .

نعمة مصطفى رقبان ، درية خيري(٢٠٠٢): دور برنامج جمعية تنمية المجتمع في النهوض بوعي ربات الأسر الريفيات

وأثر ذلك علي قدراتهم الإداريـــة والاسترشـــادية – مجلة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان ، ديسمبر.

نعمة مصطفى رقبان (٢٠٠٥): تخطيط وتنفيذ وتقييم برنامج إرشادي لتنمية آداب التصرف لطفل ما قبل المدرسة.منشور بمجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية ٤٣ (٢) ديسمبر .

نعمة مصطفي رقبان (٢٠٠٥): علاقـــة إدارة مـــورد الأدوات والأجهـــزة المنزلية بالدافعية للإنجاز لدي ربات الأسر العاملات وغير العاملات بمحافظة المنوفية ، منشور بمجلـــة الإسكندرية للبحوث الزراعية ٤٣ (٢) ديسمبر.

نعمة مصطفى رقبان(٢٠٠٥): الهجرة المؤقتة للزوج وتـــأثير ذلـــك علـــى ممارسات الزوجة لأدوارها في إدارة شئون الأسرة والسلوك الـــشرائي للمـــراهقين: منـــشور بمجلـــة الإسكندرية للبحوث الزراعية ٤٣ (٢) ديسمبر

نعمة مصطفي رقبان (٢٠٠٧): إدارة الأدوات والأجهـــزة المنزليـــة ، دار الحسيني للطبع والنشر ، شبين الكوم ، المنوفية .

نعمة مصطفي رقبان (٢٠٠٧): تأثيث المسكن وتجميله ، دار الحسيني للطبع والنشر، شبين الكوم ، المنوفية .

نعمة مصطفى رقبان ، ربيع نوفل (٢٠٠١): العلاقة بين وعي ربات الأسر بتبسيط الأعمال المنزلية وكفاءتهن في إدارة شئون المنزل – المؤتمر السنوي الرابع لجمعية الإسكندرية للاقتصاد المنزلي – كلية الزراعة – جامعة الإسكندرية ، ٢٦–٢٧ مارس.

نعمة مصطفى رقبان ، ربيع نوفل ، سمية سليمان (٢٠٠٣): التصميم الداخلي لحجرة ومسكن شباب الجامعة وعلاقته بقدراتهم الإدارية ، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، يوليو.

نعمة مصطفى رقبان ، يسريه عبد المنعم(٢٠٠٤): الصحافة النسائية وتأثيرها على تنمية الوعي الاستهلاكي للمرأة العاملة وغير العاملة ، المؤتمر القومي للاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، فبراير.

نعمة مصطفي رقبان ، صفية عبد العزيز (١٩٩٨) : دراسة مـــدى وعـــي الأمهات نحو ترشيد اســتهلاك ملابــس الأطفــال : منشور بمجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية ٤٣(٢).

نوال سليمان رمضان (١٩٩٣) : التنشئة الاستهلاكية للطفل ودور الأســرة والإعلانات التجارية بــالتلفزيون ، القــاهرة ، دار النهضة المصرية

هالة حبيب حنا(٢٠٠٣): أثر الترشيد الغذائي للأم على صحة الطفل- رسالة دكتــوراه غيــر منــشورة- قــسم إدارة المنــزل ومؤسسات الأسرة والطفولــة- كليــة الاقتــصاد المنزلي - جامعة حلوان.

هند حندوسة (٢٠٠٠) :" المرأة والتنمية " المؤتمر الأول للمجلس القومي للمرأة (نهضة مصر . المرأة . المواطن والتنمية) ، مارس .

وثيقة ، دولة الكويت ، وزارة التربية(١٩٨٤): واقع النظام التربوي فــي دولة الكويت .

ثانيا المراجع الأجنبية :

Brodie, J. (1981) : The effect of selected family variables on the achievement meditation of employed women. PH.D, Thesis Minnessota University, U.S.A

Deacon ,E.R and Firebug ,M.F.(1981) :Family Resources Management . Pb Ally And Bacon ,

Kast, E. and Rosen, J.(1979) :Organization and Management : A System approach . MC Grow .Hillm N.Y.

Kathie , M (1987) : Factors influencing use of small electrical Kitchen appliances - Master of science Thesis –Utah state University-U.S.A.

Lovingood , R.p.& Mcculough , J.L. (1986): Appliance Ownership and Household Work Time , Home Economics Journal , March.

New York .

Nickell, P. (1976) : Management in family living 5 th ed . john willey & son. New York.

Poduska ,B (1988) : Acomparative study of family budgets : An international perspective - Journal of Home Economics - Vol ,80-No[2]:45-49.

Samuel,V. (1991):Parent-child interaction and gender differences in early adolescents adaptation to stepfamilies ,Developmental Psychology ,v (27) n(4) P.P 618-626.

Shaldon , W. (1987): Children Behavior and development, New York , Wiley Press

Silvier ,L . (1991) : Evaluation study for programs responses of fife communities , Valmont , Cross- site.

ثالثا مواقع شبكة المعلومات العالمية:

http://arabic.peopledaily.com.cn/200205/27/ara20020527_54035.html

http://eyoon.com/sites/23415.html

http://kids-psychology.com/

http://mynono.hawaaworld.com/modules.php?name=News&file=article&sid=81

http://www.childclinic.net/pain/nutrition.html

http://www.lahaonline.com/index.php?option=content&task=view&id=9644&sectionid=1

صدر للمؤلفة

- المرشد في تأهيل المتخلفين عقليا.
- إدارة مؤسسات الطفولة.
- إدارة مؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- نمو الطفل ورعايته (بين النظرية و التطبيق) .
- رعاية الأمومة.
- الصحة العامة .
- تأثيث المسكن و تجميله .
- إدارة الأدوات والأجهزة المنزلية.
- اقتصاديات الأسرة و ترشيد الاستهلاك .